

ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม ๒

วารสาร โพธิยาลัย

๔๐

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๐ เดือน กันยายน ๒๕๖๑

บทกลอนสอนหญิง

แม้นมิเป็น ดังเช่น กุหลาบหอม ก็จงยอม เป็นเพียง ลดาขาว
แม้นมิเป็น ดวงจันทร์ อันสกาว จงเป็นดาว ดวงแจ่ม แอร่มตา
แม้นมิได้ เป็นหงส์ ทะนงศักดิ์ ก็จงรัก เป็นโนรี ที่หรรษา
แม้นมิได้ เป็นแม่น้ำ พระคงคา จงเป็น ธาราใส ที่ไหลเย็น
แม้นมิได้ เป็นมหา หิมาลัย จงพอใจ จอมปลวก ที่แลเห็น
แม้นมิได้ เป็นวัน พระจันทร์เพ็ญ ก็จงเป็น วันแรม ที่แจ่มจาง
แม้นมิได้ เป็นต้น สนระหง จงเป็นพง อ้อสะบัด ไม่ขัดขวาง
แม้นมิได้ เป็นนุช สุดสอางค์ จงเป็นนาง ที่มิใช่ ไร้ความดี
อันจะเป็น สิ่งใด ไม่ประหลาด กำเนิดชาติ ดีทราม ตามวิถี
ถือสันโดษ ทำประโยชน์ ในชีวี ให้สมที่ เกิดมา น่าชมเอย

ประพันธ์โดย
ศาสตราจารย์กิตติคุณ ฐะปะนีย์ นาครทรรพ



เปิดเล่ม

วารสาร โพธิยาลัย
ฉบับที่ ๔๐ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

วารสารโพธิยาลัย ฉบับเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ฉบับ **"ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม" ๒** ซึ่งเป็นฉบับที่สืบเนื่องต่อจากเดือนสิงหาคม ซึ่งเป็นฉบับ *"ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม" ๑*

นับเป็นครั้งแรก ที่โพธิยาลัยจัดทำเป็นซีรีส์ สองฉบับต่อกัน เพราะเราตระหนักดีว่า ผู้หญิง เป็นหนึ่งในบริษัท ของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า *อุบาสิกา* และอุบาสิกาเป็นจำนวนมากมีความสนใจที่จะปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก บางคนถึงกับสละบ้านเรือน ออกบวชเป็นแม่ชี เพื่อที่จะมีเวลาอุทิศให้กับการศึกษาเล่าเรียนธรรมะ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามกำลังความสามารถของตน และมีแม่ชีจำนวนไม่น้อย ที่มีความเพียรในการศึกษาภาษาบาลีและพระไตรปิฎก จนกระทั่งสอบได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค และมีแม่ชีจำนวนมากที่มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐาน กลายเป็นอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาให้แก่เพื่อนสหธรรมิกด้วยกัน

ต้องยอมรับว่า การที่ผู้หญิงจะหันมาเดินในเส้นทางธรรมในประเทศไทยนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องฝ่าฟันปัญหามากมาย นับตั้งแต่ครอบครัวอาจจะไม่เห็นด้วย การเลี้ยงชีพเพราะผู้หญิงบิณฑบาตไม่ได้ ต้องมีค่าใช้จ่ายจำเป็นสำหรับเลี้ยงชีพ หากเธอเป็นคนมีฐานะไม่ดีพอก็อาจจะประสบกับความยากลำบากนานัปการ ขาดการช่วยเหลือเจือจานจากญาติโยม เป็นเพราะเพียงเธอมิใช่พระ และเมื่อเข้าไปอยู่ในวัดวาอาราม เธอก็ต้องทำงานบริการต่างๆ เช่น ทำความสะอาดต่างๆ ล้างจาน กวาดลานวัด ล้างพื้น ฯลฯ งานบริการต่างๆ จิปาถะ เป็นเหมือนพลเมืองชั้น ๒ ในวัด ซึ่งผู้หญิงที่ตัดสินใจบวชบางคนยอมรับไม่ได้ ต้องหาทางไปตั้งสำนักเอง ส่วนที่ยอมรับได้ ก็จะยังคงอยู่ในสถานะดังกล่าวเรื่อยไป มองไม่เห็นอนาคตที่สดใส เพราะไม่มีใครคิดลุกขึ้นมาช่วยเหลือ

ในวารสารฉบับนี้ เราได้นำเสนอเรื่องราวของผู้หญิงผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งที่บวชเป็นแม่ชี คือ ท่านอาจารย์แม่ชีวิมุตติยา และที่ไม่ได้บวช แต่ก็ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ คือ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ภรรยาคุณชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ ผู้ล่วงลับ การจากไปของสามี นำความเศร้าโศกเสียใจมาสู่เธออย่างแสนสาหัส ทางที่เธอเลือกในการเยียวยาความเศร้าโศกเสียใจนั้นคือ**ธรรมะ** มีขั้นตอนอย่างไร เธอได้เปิดใจเล่าสู่กันฟังด้วยความเมตตา ดังมงคลนามของเธอ

นอกจากนี้ เรายังได้จัดหาบทความดีๆ ที่จะเป็นประโยชน์อย่างมาก สำหรับสตรีผู้สนใจจะปฏิบัติธรรมอีกหลายเรื่อง

เรื่องแรก **"ธรรมะฉบับเรียนลัด"** ของ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งเก็บความมาจากหนังสือเล่มเล็กๆ ของท่าน ที่จะแนะนำว่า ก่อนการปฏิบัติธรรม เราควรเรียนรู้อะไรบ้าง ที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในพระพุทธศาสนาเบื้องต้น ก่อนที่เราจะก้าวเท้าเข้าไปสู่แวดวงพระศาสนาอย่างจริงจัง

บทความเรื่อง **"สตรีในพุทธวิถีไทย"** ของ พระดุษฎี เมธงฺกุโร เป็นอีกเรื่องที่อยากชวนอ่านกัน เพราะได้นำเสนอประเด็น ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม ตามแบบวิถีไทย ในมุมมองของพระภิกษุ ที่มองเรื่องนี้อย่างเข้าใจและเห็นใจ

เรื่องที่พลาดไม่ได้ คือ บทความ **"สตรีศรีลังกากับการปฏิบัติธรรม"** โดย วิเทศทัยย์ ผู้เคยศึกษาเล่าเรียนอยู่ในประเทศศรีลังกานานนับสิบปี จึงมีความรู้ความเข้าใจวิถีทางในการปฏิบัติธรรมของผู้หญิงศรีลังกาอย่างแจ่มแจ้ง ท่านได้เล่าให้พวกเราฟังว่า ผู้หญิงศรีลังกานั้น ดูจะมีโอกาสที่ดีมากกว่าผู้หญิงไทย โดยเธอสามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้อย่างสะดวก เพราะมีสำนักของผู้หญิงชัดเจน ได้รับการส่งเสริมจากรัฐบาลและคณะสงฆ์ ให้พวกเธอได้ปฏิบัติและบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ที่พระทำได้ไม่สะดวก เรื่องนี้น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง จนน่าจะนำมาเป็นประเด็นให้คนไทยช่วยกันพิจารณาปรับปรุงช่วยเหลือสังคมแม่ชีของเรา ให้ได้มีการพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็ง อย่างเป็นรูปธรรม หากสังคมแม่ชีมีความแข็งแรงพอ จะสามารถช่วยเหลือสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพแน่นอน

อนึ่ง วิเทศทัยย์ นักเขียนประจำของเราได้จบเรื่องพระติสสเถระ พระอรหันต์ผู้มีวิสัยทัศน์ ลงแล้วในฉบับนี้ และได้เตรียมเรื่องใหม่ที่น่าสนใจไม่แพ้กัน ได้แก่เรื่อง **"พระนาคเสนเถระ : พระนักเทศน์นามอุโฆษ"** พระนาคเสนคือพระสงฆ์ผู้สามารถโต้วาทีกับพระเจ้าเมนันเดอร์ หรือพระยามิลินท์ กษัตริย์ลูกครึ่งกรีก ผู้เฉลียวฉลาดแห่งอาณาจักรบัคเตรีย ทั้งสองได้โต้วาทีกันในเรื่องธรรมะที่ลึกซึ้ง

ต่อมาเนื้อหาในการโต้วาทีได้กลายมาเป็นคัมภีร์อรรถกถาชื่อดังว่า ปัญหาพระยามิลินท์ บางแห่งเรียก *มิลินทปัญหา* คัมภีร์ดัง แต่เรื่องราวความเป็นมาของพระนาคเสนกลับไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก วิเทศทัยย์ได้ค้นคว้าเรื่องราวของท่านและจะนำมาเล่าให้ท่านผู้อ่านฟัง เริ่มตอนแรกฉบับหน้า

หากท่านผู้อ่านสังเกตก็จะพบว่า วารสารโพธิยาลัย นับหลายเดือนมานี้มีความหนาเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมถึง ๒๐ หน้า จาก ๔๘ หน้า เป็น ๖๘ หน้า เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับวารสาร โดยที่คณะผู้จัดทำ ต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นไปด้วย แต่เราก็ยินดีที่จะทำ เพราะไม่อยากลดทอนบทความดีๆ ที่เรามีอยู่ในมือ เพียงแค่รักษาจำนวนหน้าไว้ให้คงที่ เพราะเราตั้งใจทำโพธิยาลัย ให้เป็นสมบัติของพระศาสนา ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่คำนึงถึงต้นทุนหรือแรงงานที่ทุ่มเทลงไป

ขอเชิญท่านผู้อ่าน ท่องไปในโลกแห่งธรรมะ ในวารสารโพธิยาลัย ได้เลย ณ บัดนี้

คณะผู้จัดทำ

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทานและบริจาคไปตามห้องสมุดต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาอย่างกว้างขวางแก่ท่านผู้ใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนาทุกท่าน

วัดจากแดง ชมรมกัลยาณธรรม

ประธานที่ปรึกษา
พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก
อัคคมหาบัณฑิต
บรรณาธิการอำนวยการ
พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
บรรณาธิการบริหาร
พนิตา อังจันทรเพ็ญ
panitaang@gmail.com
รองบรรณาธิการ
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
Acharak7153@gmail.com
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
พันธุ์รพี นพรัมภา
Punrapee@gmail.com
ประสานงาน
พระครูประคุณสรกิจ
(พระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)
pk.krun21@gmail.com
กองบรรณาธิการ
คณะสงฆ์วัดจากแดง
สำนักงาน : วัดจากแดง
๑๖ หมู่ ๖ ถ.เพชรหึงษ์ ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทรศัพท์. ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๖๑
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก : อ.ปัญญา วิจินธนสาร
ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์
ออกแบบปก : อ.บัญชา หนังสือ
เครดิตภาพ
ชาคิโนภิกขุ, True Little Monk
เขมา เขมะ และขอขอบคุณ
เจ้าของภาพ
จากทาง Internet ทุกท่าน
ศิลปกรรม
สหมิตรกรุ๊ปทีม
อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร
ประธานกรรมการ 'สุวิมล'
จัดพิมพ์โดย
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

สารบัญ

หากท่านผู้อ่านมีความประสงค์จะติดต่อกองบรรณาธิการวารสารโพธิยาลัย หรือต้องการแสดงความเห็น ติชม หรือให้คำแนะนำใดๆ กรุณาติดต่อได้ที่อีเมล **pk.krun21@gmail.com** (พระครูประคุณสรกิจ หรือพระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท) ขอขอบคุณทุกความคิดเห็น





พระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร

ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม ๒



เรามาฟังธรรมะจากท่านพระอาจารย์กันต่อ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม มีข้อมูลอีกมากมายที่น่าสนใจ ซึ่งท่านผู้อ่านทุกคนโดยเฉพาะผู้หญิงไม่ควรพลาดจริงๆ

ปุจฉา : ยุคที่ยังไม่มีพระพุทธศาสนา เปรียบเทียบกับพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงพัฒนาสภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้หญิงขึ้นมาอย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : ในช่วงก่อนนั้นจะมีแต่ศาสนาพราหมณ์ นักบวชก็จะมีแต่ผู้ชายเท่านั้น นักบวชที่เป็นเพศหญิงจะไม่มีสิทธิหลายๆ อย่าง จะเน้นให้สิทธิผู้ชายมากกว่า สิทธิของสตรีไม่ค่อยมี พระพุทธเจ้าทรงให้สิทธิ อย่างเช่นผู้หญิงต้องการจะบวช ก็อนุญาตให้บวช แต่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ อย่างเช่นจะบวชเป็นภิกษุณี ต้องรับ**ครุธรรม ๘ ประการ** จะบวชเป็นสามเณรี หรือจะมาบวชเป็นอะไรต่างๆ ก็เปิดโอกาสให้เข้ามาบวช

แต่ถามว่า ถ้าไม่บวช อยู่เป็นฆราวาสล่ะ ญาติโยมผู้หญิงที่ฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ที่เมืองสาวัตถีมีประชากร ๗๐ ล้านคน ฟังเทศน์ฟังธรรมทุกวันก็ได้บรรลุถึง ๕๐ ล้านคน นี่คือในส่วนที่ใช้ชีวิตแบบฆราวาส แต่ถ้าต้องการบวช ก็เปิดโอกาสให้ แต่เปิดโอกาสแบบมีข้อจำกัด เนื่องจากว่า ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผู้หญิงในอินเดียจะถูกข่มขืนมาก ไม่มีความปลอดภัย ตอนที่พระนางปชาบดีโคตมีทูลขอบวช พระองค์ก็ให้บวช แต่ทรงดูแล้ว ความปลอดภัยไม่ค่อยมี แต่ถ้าจะบวช ก็สร้างวัดอยู่ใกล้กับวัดพระ เพื่อให้พระคอยช่วยดูแลและสอนธรรมะ ไม่ให้เข้ามาประจบประแจงพระ พระที่จะเข้าไปให้โอวาทจะต้องมีคุณสมบัติอะไรบ้าง เหล่านี้เป็นต้น ทำตามวินัยแล้วจึงจะบวชได้ ร่างกายต้องแข็งแรง จิตใจต้องเข้มแข็ง จึงเปิดโอกาสในการบวช

เพราะฉะนั้น สิทธิสตรีสมัยพุทธกาล พระองค์ก็ให้เต็มที่เท่าที่มีโอกาส ที่สำคัญก็คือ เรื่องความปลอดภัย พระองค์ก็ห่วง ความปลอดภัยด้านชีวิตก็ดี หรือความปลอดภัยด้านพระศาสนาจะได้ยืนอยู่ยาวนาน ทำไมต้องมีครุธรรม ทำไมต้องมีกฎนั้นกฎนี้ ทำไมไม่ให้ผู้หญิงบวชง่ายๆ *ถ้าให้ผู้หญิงบวชง่ายๆ สิ่งที่จะตายก่อนคือพระพุทธศาสนา* พระเพศชายก็จะหายหมด เรียกว่าปนกัน แยกกันไม่ออก สุดท้ายพระภิกษุก็จะสูญสิ้นไปก่อน

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์ก็เปิดโอกาสให้สตรี แต่ว่ามีข้อจำกัดเป็นกฎเหล็ก คือต้องมีศรัทธา ต้องมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง อยู่ในกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ จึงจะให้สิทธิบวช เป็นสิทธิที่คำนึงถึงเรื่องความมั่นคงของพระศาสนาด้วย ไม่ปิดกั้นสตรี แต่สิทธิที่ไม่ถูกปิดกั้นนี้ ต้องประกอบด้วยร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง มีบารมีที่จะบวชในพระพุทธศาสนา พระองค์จึงจะอนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณี เพราะถ้าไม่มีกฎเกณฑ์อย่างนั้น จะเสียมากกว่าได้ เสียทั้งด้านสังคม เสียทั้งด้านพระศาสนา

ปุจฉา : มีคนบอกว่าที่พระพุทธเจ้าบัญญัติครุธรรม ๘ หรือมีภิกษุณีสิกขามากมายนี้ เพราะพระพุทธองค์ไม่อยากจะให้มีภิกษุณี เรื่องนี้จริงไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ ไม่อยากจะให้มี เพราะมีอันตรายมากกว่า เช่นนางอุบลวรรณาเถรีก็ถูกข่มขืนตอนที่เป็นพระอรหันต์แล้ว หรือภิกษุณีบางองค์ก็แต่งงานแล้วจึงออกบวช แต่มารู้ว่าตัวเองท้อง ก็ตอนที่เป็นภิกษุณีแล้ว คลอดลูกตอนเป็นภิกษุณี ซึ่งกรณีแบบนี้ถ้าเกิดขึ้น ๓ – ๔ ครั้ง คนก็จะไม่เลื่อมใสภิกษุณี พอไม่เลื่อมใสแล้ว ปัจจัย ๔ ก็หายาก การเป็นอยู่ก็จะลำบาก จะอยู่ไหวไหม ถ้าอยู่ไม่ไหว ก็ควรอยู่ในเพศฆราวาส ก็มีสิทธิ์บรรลุธรรมได้เหมือนกัน อย่างนั้นอยู่ในเพศฆราวาสไม่ดีกว่า ปลอดภัยกว่าหรือ ถึงไม่ได้บวชก็มีสิทธิ์บรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่ถ้าบวชมาแล้ว ศรัทธาเข้มแข็ง จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายแข็งแรง อย่างภิกษุณียุคแรกๆ ดีมากเลย ไม่เป็นปัญหากับพุทธศาสนา แต่ก็ยังมีปัญหาส่วนตัว คือสังคมเบียดเบียน เช่น ถูกข่มขืน ถูกทำร้าย เป็นต้น



ปุจฉา : พระพุทธองค์ทรงทนเสียงรบเร้าของท่านพระอานนท์ไม่ได้ จึงยอมให้พระนางปชาบดีบวชจริงหรือเปล่าเจ้าคะ

วิสัชนา : พระประสงค์เดิมก็คือไม่ต้องการให้มีภิกษุณี แต่ถ้าต้องการจะมี ก็ตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นมาอย่างนี้ เพราะว่าเสียมากกว่าได้ แต่ในส่วนของภิกษุณีชุดแรกนั้นอธิษฐานมาแล้ว สร้างบารมีมาแล้ว จึงไม่มีปัญหา พระอานนท์ทูลขอ พระพุทธองค์ก็เปิดโอกาสให้ คือ บำเพ็ญบารมีมาเต็มแล้ว ก็ปรารถนาอัครสาวิกา ได้รับเอตทัคคะด้านนั้นด้านนี้ บำเพ็ญบารมีเต็ม ยังไงๆ ก็ต้องบวชให้อยู่แล้ว เพราะปรารถนามาแต่ทรงรอให้เหตุเกิดขึ้น แล้วให้พระอานนท์มาทูล แล้วหลังจากนั้น พระองค์ก็ได้ตั้งกฎอย่างนี้ๆ เพื่อให้ภิกษุณีมีความเข้มแข็ง มั่นคงขึ้น

ปุจฉา : ปัจจุบันนี้มีปัญหาเรื่องที่ว่า ในสายเถรวาท มีผู้หญิงอยากจะเป็นภิกษุณี ไปบวชที่อื่นมาแล้ว คณะสงฆ์ไม่ยอมรับ พระอาจารย์มีทางออกอย่างไรให้สตรีได้เป็นนักบวชที่ถูกต้องตามเถรวาท

วิสัชนา : **ถ้าตามเถรวาทเป็นไปไม่ได้** เนื่องจากว่าภิกษุณีต้องบวชกับอุปัชฌาย์ ๒ ฝ่าย คือ ๑) อุปัชฌาย์ที่เป็นภิกษุณีที่เป็นเถรวาทจริงๆ ๒) อุปัชฌาย์ที่เป็นพระสงฆ์ คือ ภิกษุณีไม่เหมือนพระภิกษุซึ่งบวชทีเดียวก็จบแล้ว แต่ภิกษุณีต้องบวชจากอุปัชฌาย์ ๒ ฝ่าย อุปัชฌาย์ที่เป็นภิกษุณีและอุปัชฌาย์ที่เป็นพระภิกษุ แต่อุปัชฌาย์ที่เป็นภิกษุณีปัจจุบันที่เป็นเถรวาทไม่มี จึงบวชกับอุปัชฌาย์ที่เป็นมหายาน แต่มาปฏิญาณเป็นเถรวาท

ฉะนั้น ตามหลักของเถรวาท จึงเป็นไปไม่ได้ เมื่อเป็นไปไม่ได้ ก็พากันอ้างสิทธิสตรี สิทธิสตรีกับหลักคำสอน มันคนละเรื่องกัน สิทธิเสรีภาพของสตรี คุณมีสิทธิ์ แต่คนที่มีสิทธิ์จะบวชให้ คืออุปัชฌาย์ที่เป็นภิกษุณีไม่มีแล้ว อ้างว่าไปบวชจากลังกา ลังกาเขาก็ไม่ยอมรับ แล้วไปบวชที่ไหน ก็ไปบวชที่ไต้หวัน ซึ่งที่ไต้หวันก็เป็นมหายาน เพราะฉะนั้น ถ้าอยากเป็นภิกษุณี อยากบวชแบบพระ ก็ตกลงประกาศตนเลยว่า บวชกับอุปัชฌาย์ภิกษุณีที่เป็นภิกษุณีไต้หวันและเป็นภิกษุณีมหายาน ก็จบ ไม่มีใครต่อต้าน เมื่อไปบวชกับมหายาน แต่มาประกาศว่าเป็นเถรวาท นี้คือที่เขาไม่ยอมรับ คือไปบวชที่ไต้หวัน บวชกับภิกษุณีที่เป็นมหายาน บวชแบบมหายาน บวชออกมาแล้ว ก็ต้องเป็นมหายาน แต่มาห่มผ้าแบบเถรวาท และมาบอกว่าเป็นเถรวาท มันเป็นไปไม่ได้ ประเด็นแค่นี้แหละ จริงๆ ไม่ได้ปิดกั้นหรือหวงห้ามนะ แต่ภิกษุณีที่เป็นเถรวาทนั้นสูญสิ้นไปหมดแล้ว เนื่องจากกฎเหล็กที่พระองค์ได้ทรงวางเอาไว้

ปุจฉา : นานเท่าไหร่แล้วที่ว่าไม่น่าจะมีภิกษุณีแบบเถรวาทเจ้าคะ

วิสัชนา : ๕๐๐ ปีหลังพุทธกาล พระภิกษุณีเถรวาทก็หมดแล้ว นอกนั้นก็เหลือแต่เป็นมหายาน ภิกษุณีมหายานหลายๆ ที่ เมื่ออยู่กับพระภิกษุแล้ว พระภิกษุก็หมดสภาพพระ คือไม่มีศีล อยู่ในรูปร่างของพระก็จริง แต่ไม่มีศีล ภิกษุณีมหายานก็อยู่ได้ เพราะพระมหายานท่านไม่มีศีลอะไรมาก ภิกษุณีก็ไม่ได้มีศีลอะไรมาก แต่ปฏิญาณเรียกว่าโคตรภูสงฆ์ คือเป็นสงฆ์โดยชื่อ โดยโคตร แต่ความเป็นสงฆ์จริงต้องมีศีล ๒๒๗ หรือ ๓๑๑ ข้อ และบวชอย่างถูกต้องด้วยกรรมวาจาที่เป็นบาลี มหายานเขาบวชด้วยภาษาสันสกฤต แต่พระพุทธองค์ประกาศชัดเจนว่า กรรมวาจาจารย์ให้สวดเป็นภาษาบาลี ห้ามยกพุทธพจน์ขึ้นสู่สันสกฤต แต่มหายานเขาจะเอาพระสูตรสันสกฤตส่วนหนึ่งตามวินัยคืออาบัติทุกกฏนั่นแหละ เพราะฉะนั้น การสวดกรรมวาจานั้น ตามวินัยจะเน้นบาลีเป็นหลัก

ปุจฉา : บั้นปลายชีวิตของผู้หญิงที่คิดว่า ชีวิตทางธรรมประเสริฐที่สุด แล้วพระอาจารย์คิดว่าเธอควรจะเลือกรูปแบบ หรือว่าใช้ชีวิตยังไง จะได้เจริญงอกงามไปในทางธรรมเจ้าคะ

วิสัชนา : ดีที่สุดก็คือได้บวชเป็นแม่ชีนั่นแหละ แต่จะถือศีลแบบภิกษุณีได้ไหม ก็ถือได้นะ แต่ไม่ต้องปฏิญาณ เพราะอุปัชฌาย์ที่เป็นภิกษุณีในเถรวาทไม่มี แต่ถ้ามีความตั้งใจจะปฏิบัติแบบภิกษุณี ทำตัวเหมือนภิกษุณี รักษาศีลแบบภิกษุณีก็สามารถทำได้ แต่จะปฏิญาณตนว่าเป็นภิกษุณีเถรวาท ปฏิญาณไม่ได้ เพราะองค์ประกอบไม่ครบตามพระวินัย

จริงๆ แล้ว แค่บวชถือศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ ก็มีสิทธิ์บรรลุธรรม ศีล ๘ นี้ ดีกว่าไปรับศีล ๓๑๑ ศีล ๓๑๑ นี้ มีข้อจำกัดคือ คนจะสอนศีล ๓๑๑ ข้อให้ก็ไม่มี และคนสวดกรรมวาจาให้ในภาษาบาลีไม่มี แล้วพระที่จะบวชภิกษุณีได้ พระองค์นั้นต้องได้ภิกขุณีปาติโมกข์ ปัจจุบันมีพระอุปัชฌาย์องค์ไหนที่สวดภิกขุณีปาติโมกข์ได้ ไม่เคยมีองค์ไหนเลย โดยเฉพาะพระอุปัชฌาย์นี้ ภิกขุปาติโมกข์ต้องได้ ต้องมีคุณสมบัติข้อนี้ จึงจะเป็นอุปัชฌาย์ตามพระธรรมวินัย คือเราเป็นอุปัชฌาย์ตามการแต่งตั้ง หรือเป็นนั่นเป็นนี่ตามการแต่งตั้ง ถ้าตามพระธรรมวินัยจริงๆ นี้ เป็นไปไม่ได้ มันหมดแล้ว

ปุจฉา : มีคนพูดว่า ผู้หญิงถ้าไปบวชชี ก็ไปอยู่ในครัว ไม่ได้ปฏิบัติหรอก ต้องไปทำอาหารถวายพระ พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : ที่เขาเข้าใจอย่างนั้นคือเป็นสังคมไทยพื้นฐาน แต่ถ้าผู้หญิงที่บวชแล้วเรียน ปฏิบัติ ที่พม่าเขามีเยอะเลย เป็นโรงเรียน บวชเรียน ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด แต่เนื่องจากว่าการบวชแม่ชีจริงจังใน

บ้านเรามีน้อย ภาพรวมส่วนใหญ่ก็คือมาบวชเพราะหลักลอย คอยงาน สังขารเสื่อม เมื่ออยู่ในสภาพอย่างนี้ บวชมาก็เข้าครัวอย่างเดียว ทำอย่างอื่นไม่ได้

ปุจฉา : ถ้าบวชแล้วตั้งใจปฏิบัติ เรียนธรรมะจริงๆ ก็ทำได้ อยู่ที่ตัวเรา ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ๆ ทำได้ อย่างเสถียรธรรมสถาน เขาก็สามารถที่จะตั้งสำนักแม่ชีขึ้นมาให้ชัดเจน ที่พม่ามีแบบนี้เยอะ ไม่ใช่ว่าจะต้องไปอยู่ในโรงครัว ไม่ใช่ว่าแม่ชีนี้ ชีวิตทางโลกหมดสภาพแล้ว ไม่รู้จะไปไหนก็ไปรักษาศีล ไปอยู่อาศัยวัดที่มีพระอยู่ ไม่ได้มีวัดตัวเอง แต่ที่ลังกา หรือที่อินเดียแบบโบราณ ที่พม่าปัจจุบัน ยังมีอยู่ เป็นวัดแม่ชี จำนวนพันๆ รูป เรียนอย่างจริงจัง ปฏิบัติอย่างจริงจัง และเผยแผ่อย่างจริงจัง เรียนจบธัมมาจริยะมีเยอะแยะเลย เป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย เป็นสำนักแม่ชีที่มีชื่อเสียง สอนกรรมฐานโด่งดัง ไม่ใช่สำนักพระนะ เป็นสำนักวัดแม่ชี มีแม่ชีเป็นห้าร้อย เป็นพัน ไม่ได้มาอยู่ในโรงครัวเลย

ปุจฉา : พระอาจารย์ไปอยู่พม่านานมาก ๑๒ ปี สภาพของผู้หญิงในพม่าที่เป็นฆราวาส เขาปฏิบัติอย่างไร แล้วพวกเธอเข้ามาเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนากันจริงจังแค่ไหนเจ้าคะ

วิสัชนา : จริงๆ ที่พม่า ญาติโยมแบบที่มีครอบครัวมีครัวเรือนก็หาโอกาสปฏิบัติธรรมในช่วงสงกรานต์กันมาก แต่ถ้าคนมีเวลาในช่วงเข้าพรรษา ในช่วงสงกรานต์ เขาหยุดงาน ก็จะหาโอกาสปฏิบัติธรรมกันเกือบทุกคน นี้คือส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งคือคอร์สปฏิบัติธรรมหรือการฟังเทศน์ฟังธรรมก็จะมีมากหลายๆ พื้นที่ในประเทศ ก็มีคนสนใจฟังธรรมอยู่พอสมควร มีรายการทีวีธรรมะตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพราะมี ๓๐ ช่อง รัฐบาลก็เปิดให้วันละชั่วโมงทุกวัน อันนี้คือส่วนหนึ่ง

อีกส่วนหนึ่ง เด็กๆ หลังจากที่สอบภาคเรียนตามปกติ จะเข้าเรียนด้านคุณธรรมจริยธรรมโดยตรง หลังจากเด็กปิดเทอมแล้วก็ไปเรียนคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งพระสงฆ์และหลายๆ กลุ่มมาสอนให้ อีกส่วนหนึ่งคือบวชเป็นแม่ชี ที่สำนักแม่ชีเลย สำนักเรียนแม่ชี มีนักเรียน ๓๐๐ - ๕๐๐ คน เป็นสำนักแม่ชีขนาดใหญ่ ที่บวชเรียนตั้งแต่เด็กจนกระทั่งได้ปริญญาทางพุทธศาสนา โดยที่มีแม่ชีที่ได้ปริญญาทางโลกมา พอบวชแล้ว ก็มาศึกษาธรรมะ แล้วก็เปิดเป็นสำนักเรียนพระไตรปิฎกเหมือนกับพระเรียน ตอนนี้ แม่ชีที่จบธัมมาจริยะ จบชั้นมูลธัมมาจริยะ ก็มีเยอะในพม่า เขาไม่ได้บวชเข้ามาเฉยๆ เขาเรียนเหมือนกับพระเลย เรียนบาลีเหมือนกับพระ หรือบางท่านเพียรปฏิบัติ จนกระทั่งสามารถเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานได้เหมือนพระสงฆ์ก็มีพอสมควร

ปุจฉา : ในพม่ามีสำนักแม่ชีอย่างนี้เยอะไหมเจ้าคะ

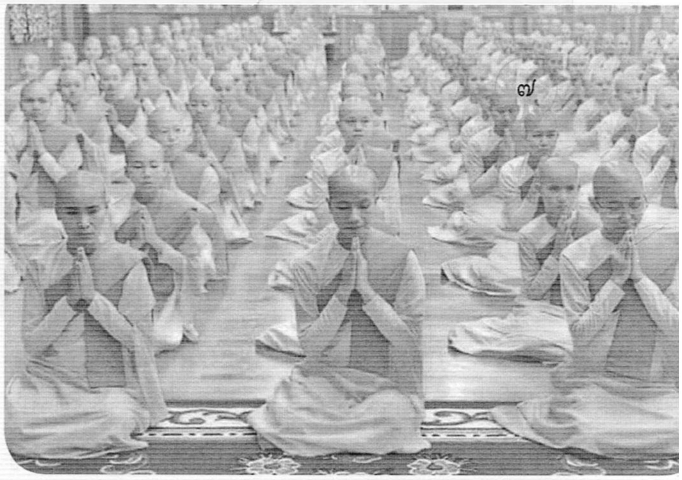
วิสัชนา : เยอะนะ ก็มีในเมืองใหญ่ๆ ย่างกุ้งก็ดี สกายก็ดี จะมีสำนักแม่ชีใหญ่ๆ อยู่

ปุจฉา : แล้วแม่ชีพม่าแต่งชุดอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : จะมี ๒ สี ผ้าชุดสีชมพู จะเป็นแม่ชีอยู่ในสำนักเรียน ถ้าเป็นชุดสีกรัก จะเป็นแม่ชีอยู่ในสำนักปฏิบัติ ชุดสีกรักไม่ใช่เป็นภิกษุณีนะ เป็นแม่ชีที่อยู่ในสำนักปฏิบัติ

ปุจฉา : ภาพรวมของการศึกษาของพวกผู้หญิงในพระพุทธศาสนา ในอินเดีย ศรีลังกา แตกต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : ผู้หญิงชาวพุทธในลังกา ก็จะมี Sunday school คือ โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ผู้หญิงจะมีโอกาสในส่วนตรงนี้ หรือไม่ก็ตั้งเป็นชมรมธรรมจักร ชมรมนั้นชมรมนี้ มาศึกษากัน แต่ชาวลังกากับอินเดียนี้ จะเน้นไปเรื่องของพุทธ-



ศาสนาวันอาทิตย์ เพราะไม่ค่อยมีโอกาส ส่วนของพระลังกานี้ โดยมากก็จะบวชไม่สึก บวชแล้วสึกมีน้อย คนที่บวชเข้ามาก็สนใจจริง แล้วอยู่ยาว ส่วนที่เป็นผู้หญิงจะเข้ามาในพระศาสนาของลังกาก็จะอยู่ในลักษณะของการแต่งชุดขาวเข้าวัดตามปกติ จะไม่ได้เรียนธรรมะจริงจัง แต่ว่ามีศรัทธาจริงจัง แต่การเรียนธรรมะของอุบาสิกาของลังกาและของอินเดียนี้รู้สึกยังน้อยอยู่ ผู้หญิงเรียนธรรมะจริงจัง ปฏิบัติจริงจัง ของพม่าจะเยอะกว่า แม่ชีไต้หวันก็มีเยอะ ของพม่าก็เยอะ

ปุจฉา : ของพม่านี้เขาก็ไม่ได้บวชเป็นภิกษุ เขามีแค่บวชชี แต่เขาเรียนกันจริงจังใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ก็มีคนคิดอยากจะบวชภิกษุณี ไปบวชที่ลังกา บวชมาจากมหายานแล้ว พม่าไม่รับ เขาก็เลยยกเลิก ก็จบเรื่องแล้ว แต่ก็ยังมีลังกากับไทย ๒ ประเทศ คือลังกาไปบวชที่ไต้หวันก่อน แล้วก็มาตั้งตนเองเป็นภิกษุณี แล้วไทยก็ไปบวชต่อจากลังกา แล้วมาบอกว่าเป็นภิกษุณีเถรวาท อันนี้ก็มีอยู่ ซึ่งถ้าเอาจริงจังตามหลักฐานตามพระวินัย ภิกษุณีเถรวาทไม่สามารถมีได้นานมาแล้ว

ปุจฉา : ที่พม่า มีการเรียนการสอนจริงจัง ทั้งปริยัติและปฏิบัติด้วย ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : เจริญพร *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* จะมีโยมผู้หญิงเรียนเยอะ วิสุทธิมรรคจะแบ่งเรียนเป็น ๓ ชั้น ชั้นแรก *สีลนิทเทส* ชั้นที่ ๒ *สมาธินิทเทส* ชั้นที่ ๓ *ปัญญานิทเทส* คือเรียนวิสุทธิมรรคแบบเอาความเข้าใจ แล้วสอบผ่าน พอสอบผ่าน ก็ไปปฏิบัติ เรียน *อภิธัมมัตถสังคหะ* เพิ่มเติมอีก แล้วเข้าสู่ภาคปฏิบัติ ก็มีเป็นจำนวนมาก

ปุจฉา : สังคมไทยเรา ควรจะเอาแบบอย่างการศึกษาของผู้หญิงในพม่าในเรื่องใดบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : เอาง่ายๆ ก็คือ *พระอภิธรรม* กับ *วิสุทธิมรรค* ใช้เวลาเรียนแค่ ๓ ปีก็จบ เข้าใจอภิธรรม เข้าใจวิสุทธิมรรค แล้วจะปฏิบัติตามแนวไหน ก็สามารถไปได้ทุกอย่างเลย ทั้งสมถยานิกและวิปัสสนายานิก อันนั้นคือเรียนพื้นฐานง่ายๆ ให้เข้าใจเพื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง ต้องมีพื้นฐานอย่างนี้ พม่ามีคนเรียนคนสอบแบบนี้ เปิดสนามสอบย่างกุ้งแห่งหนึ่งก็มีคนมาสอบ ๕,๐๐๐ – ๖,๐๐๐ คน เรียนอภิธรรม เรียนวิสุทธิมรรคกัน ตามลานเจดีย์ต่างๆ การศึกษาธรรมที่พม่า เขาเอาจริงเอาจังกันมาก

ปุจฉา : ทางคณะสงฆ์หรือรัฐบาล เขาสนับสนุนการศึกษาธรรมของผู้หญิงในพม่าดี ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ถ้าเป็นสำนักแม่ชี พระก็จะไปเทศน์สอนให้โดยมาก อุปกรณ์ก็จะมีญาติโยมเป็นเจ้าภาพ แต่ถ้าครูสอนโดยมาก พระจะเป็นผู้ไปสอนให้ที่สำนักแม่ชี หรือแม่ชีที่สอนเก่งก็สอนเองได้เลย ถ้าสอนไม่ไหว ก็ให้พระวัดโน้นวัดนี้มาช่วยส่งเสริม ช่วยสอนให้

ปุจฉา : โยมมีเพื่อนบอกว่า เขาไปอยู่พม่าแล้วเขารู้สึกเหมือนบ้านเขาเลย คือเขาไปอยู่แล้วไปปฏิบัติ อะไรอย่างนี้ แสดงว่าที่นั่น เขาต้อนรับคนปฏิบัติธรรมที่เป็นต่างชาติต่างภาษา สามารถไปได้ เขายินดีต้อนรับและให้การสนับสนุนใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : เจริญพร ต้อนรับดี ดูแลเอาใจใส่ดีเหมือนเป็นญาติกัน ถ้าเป็นนักปฏิบัติ เข้าสู่สำนักปฏิบัติ ก็จะดูแลเอาใจใส่เหมือนเป็นญาติกัน ไม่มีความลำบากอะไร นอกจากเรื่องวีซ่า แต่ตอนหลังวีซ่าก็ง่ายขึ้นแล้ว

ปุจฉา : หลายคนที่ตัดสินใจว่า ไม่อยากเป็นฆราวาสแล้ว ไปบวชชีดีกว่า ไม่ทราบว่าที่พม่านี้เขาตัดสินใจอย่างไรถึงเข้ามาบวชเป็นแม่ชี เจ้าคะ

วิสัชนา : ก็มีหลากหลาย มีโอกาสได้เรียนธรรมะเต็มที่ ถ้าเป็นฆราวาสจะต้องประกอบอาชีพทำมาหากิน เวลาจะเรียนธรรมะก็มีน้อย แต่ถ้ามาบวชเป็นชีก็มีโอกาสเรียนธรรมะได้มากกว่า อีกประเด็นหนึ่งคือ บางทีอยู่ต่างจังหวัด โอกาสเข้าถึงการศึกษาก็หายาก แต่มาบวชเป็นชีแล้ว โอกาสเข้าถึงระบบการศึกษาโดยผ่านพระศาสนาก็ง่ายขึ้น ฉะนั้นในเรื่องการศึกษา หากเป็นแม่ชีก็มีโอกาสมาก ที่พม่าผู้หญิงส่วนหนึ่งมีโอกาสได้ศึกษา อีกส่วนหนึ่งคือเปิดโอกาสให้คนยากคนจนได้เข้าถึงการศึกษาทางศาสนาก่อน แล้วก็ค่อยขยายออกไปสู่ทางโลก

ปุจฉา : ถ้าไม่บวชชี ผู้หญิงจะให้โอกาสตัวเองในการปฏิบัติธรรมได้อย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว ในชีวิตประจำวันก็ปฏิบัติธรรมได้ตลอด ปฏิบัติธรรม ไม่จำเป็นจะต้องเข้าห้องกรรมฐานอย่างเดียว ตั้งมั่นในไตรสรณคมน์ รักษาศีล รักษากุศลกรรมบถ ๑๐ สวดมนต์ไหว้พระ เจริญพุทธานุสติ พิจารณาขันธ์ ๕ คือการเปิดโอกาสให้กับตนเอง การเข้าวัดปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติขั้นสูง ถ้าปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่ไตรสรณคมน์ ศีล กุศลกรรมบถ นั่นแหละ คือการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐาน ผู้หญิงทุกคนมีโอกาสอยู่แล้ว

โอกาสเหล่านี้เราเข้าใจไหม ไตรสรณคมน์คืออะไร ศีลคืออะไร กุศลกรรมบถคืออะไร ถ้าไม่เข้าใจไตรสรณคมน์ก็เข้าไม่ถึง ศีลก็รักษาไม่เป็น กุศลกรรมบถ ๑๐ ก็จำไม่ได้ เพราะฉะนั้น พื้นฐานคือต้องฟังก่อน ทำไมต้องเข้าถึงไตรสรณคมน์ ทำไมต้องรักษาศีล ทำไมต้องเจริญกุศลกรรมบถ ๑๐ ทำไมต้องเจริญพุทธานุสติ ทำไมต้องพิจารณารูปนามขันธ์ ๕



คือให้เข้าใจพื้นฐาน ก็สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ แม้จะเป็นชีวิตฆราวาสธรรมดา

ปุจฉา : หมายถึงว่าการปฏิบัติธรรมนี้ ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องใส่เครื่องแบบอะไร อยู่ที่วิถีชีวิตและการกระทำของเรามากกว่า เท่าที่ได้ทราบมานั้นการเป็นแม่ชี ไม่ค่อยได้รับการยอมรับสักเท่าไหร่ ไม่เหมือนพระ การใช้ชีวิตถ้าไม่มีใครช่วยเหลือดูแลอะไรอย่างนี้คงลำบาก โยมจึงอยากทราบว่าผู้หญิงควรจะเตรียมตัวอย่างไร ถ้าหากว่าอยากจะบวชเป็นแม่ชีเจ้าคะ

วิสัชนา : ถ้าอยากจะบวชเป็นแม่ชี ถ้าอยู่สำนักปฏิบัติก็สัปปายะกว่า เรื่องปัจจัย ๔ ไม่เดือดร้อน ถ้าอยู่สำนักเรียนแล้วไม่มีโยมอุปัฏฐากก็จะเดือดร้อน จะลำบากนั่นเอง ฉะนั้น ถ้าเราอยากจะเรียนจริงๆ ควรเตรียมปัจจัยของเราพอประมาณ พอที่จะใช้จ่ายโดยไม่เดือดร้อน นี่คือประเด็นแรก หรือถ้าไม่มีก็เข้าไปอยู่สำนักปฏิบัติก่อน ออกจากสำนักปฏิบัติแล้วก็มาเรียนธรรมะ พอมีญาติโยมที่รู้จัก สนิทกันในช่วงปฏิบัติ ถ้าเราอยากจะเรียนธรรมะ ญาติโยมที่ปฏิบัติร่วมกับเรา เขาจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนเอง

ฉะนั้น โดยมากคนที่เคยปฏิบัติธรรมร่วมกันมา ถ้าแม่ชีอยากจะเรียน เขาก็จะส่งเสริมช่วยกันไปทั้งนั้น ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าจะเรียนอย่างเดียวเลย ก็ต้องหาผู้อุปถัมภ์อุปัฏฐากเอง กรณีนี้อาจจะลำบากกว่า

ปุจฉา : ปัญหาในเรื่องการเข้ามาปฏิบัติธรรมของผู้หญิงนี้ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง ทั้งในส่วนตัวและส่วนรวม และจะช่วยส่งเสริมความตั้งใจของผู้หญิงในการเข้ามาศึกษาธรรมได้อย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว ผู้ชายอยู่กันเป็นร้อยไม่ค่อยมีปัญหา ผู้หญิงอยู่กันแค่ ๒ คน เริ่มมีปัญหาแล้ว คือมีการทะเลาะวิวาทกัน มีการเถียงกัน ซึ่งตรงนี้ถ้าข่มอารมณ์ได้อย่างที่อาตมาบอก การปฏิบัติที่ปิดวาจา ก็ทำให้ผู้หญิงอยู่กันได้อย่างสบาย เพราะถ้าไม่ปิดวาจา อิจฉาริษยากัน พูดกระแนะกระแหนกัน สุดท้ายการทะเลาะวิวาทก็จะเกิดขึ้นตามมา

ถ้าผู้หญิงจะเข้าไปศึกษาธรรมในวัด สิ่งแรกเลยต้องให้**ระวังวาจา** ที่โบราณบอกไว้ว่า *"อยู่คนเดียวให้ระวังยั้งความคิด อยู่ร่วมมิตรให้ระวังยั้งคำขาน"* คือถ้าอยู่ ๒ คนขึ้นไป ให้ระวังคำพูดคำจา ถ้าระวังคำพูดได้ ผู้หญิงเข้าไปศึกษา เข้าไปปฏิบัติธรรมที่ไหน ก็จะไม่มีปัญหาด้วยประการทั้งปวง โดยมากปัญหาหลักที่เจอก็คือเรื่องการไม่สำรวมวาจานี้

ปุจฉา : พระอาจารย์คิดว่า จะช่วยผู้หญิงให้ได้มีโอกาสได้พัฒนาจิตใจและพัฒนาการเรียนรู้ ทั้งปริยัติและปฏิบัติได้อย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : จริงๆ ที่วัดจากแดงก็เปิดให้เรียนกันตามปกตินั่นแหละ ส่วนมาก ก็มีโยมผู้หญิงมาเรียนกันที่วัดเยอะแยะ ที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้ด้านการเรียนรู้เป็นไปอย่างราบรื่น ขอให้สมาทาน**อาชีวัฏฐมกศีล** อาชีวัฏฐมกศีลคือ เว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ ๓ บวก ๔ เป็น ๗ และสุดท้าย ๘ คือเว้นจากมิจฉาชีพ ถ้ารักษา ๘ ข้อนี้ได้ดี ผู้หญิงจะเข้าไปอยู่ตรงจุดไหนก็ตาม จะเป็นสำนักเรียน สำนักปฏิบัติก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าอาชีวัฏฐมกศีล กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ ไม่สามารถเว้นได้ จะเรียนก็มีปัญหา จะปฏิบัติก็มีปัญหา ถึงจะส่งเสริมดียังไงก็แล้วแต่ถ้าไม่รักษาอาชีวัฏฐมกศีล ผู้ที่จะส่งเสริมก็ส่งเสริมไม่ไหว จะปวดหัวแล้วตอนนี้ รับไว้แล้วก็มีปัญหา เพราะจะเชื่อฟังไม่เกิน ๒ สัปดาห์ แล้วหลังจากนั้นจะไม่เชื่อฟังเลย นี้คือที่เคยเจอเป็นปกติ เพราะฉะนั้น ถ้ารักษาอาชีวัฏฐมกศีลได้ และได้รับการส่งเสริมอย่างดี ก็ไม่มีปัญหา ทั้งที่ไทยและที่พม่าก็เหมือนกัน จะเป็นที่ไหนก็ตาม ถ้าสำรวมปาก สำรวมกาย สำรวมวาจาได้ ก็สามารถทำได้ทุกเรื่อง

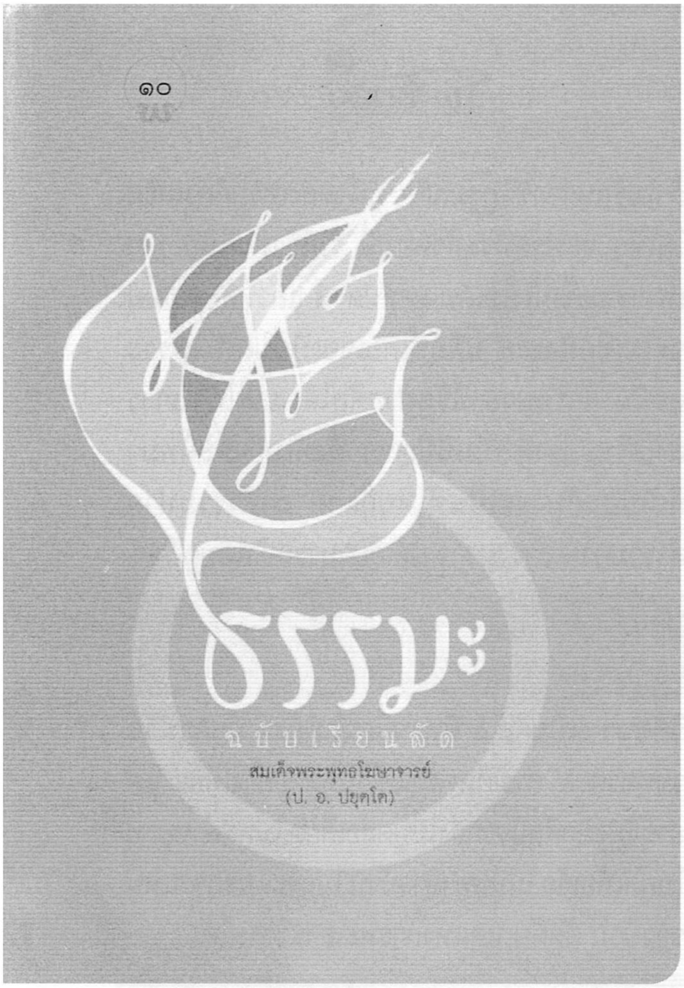
ปุจฉา : อาชีวัฏฐมกศีลแตกต่างจากศีล ๕ ศีล ๘ อย่างไรเจ้าคะพระอาจารย์

วิสัชนา : เป็นศีล ๘ ที่ทานมื้อเย็นได้แต่เน้นตรงเว้นวจีทุจริต ๔ ส่วนศีล ๕ แค่เว้นมุสาอย่างเดียว แต่อาชีวัฏฐมกศีลนี้รวมถึงไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่นินทาชาวบ้าน ไม่กระแนะกระแหนชาวบ้าน ตัดต้นเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทได้

ปุจฉา : ในส่วนของกฎหมายหรือทางรัฐบาล ควรจะส่งเสริมเรื่องนี้อย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : กฎหมายก็ควรสนับสนุนให้ผู้หญิงมีโอกาสเข้าวัดปฏิบัติธรรมหรือศึกษาธรรมเป็นระบบมากขึ้น ถามว่าเปิดโอกาสไหม จริงๆ ก็เปิดโอกาส แต่เมื่อเปิดโอกาสแล้วนี้ จะใช้โอกาสนั้นไหม อย่างไร บางทีเปิดโอกาสให้ไปฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วไม่ยอมไปก็มี ก็แล้วแต่คนที่มีศรัทธา ขึ้นอยู่กับแต่ละคนต่างหากที่จะฉวยโอกาสให้กับตนเอง

*จบบทความนี้ด้วยความรู้ความเข้าใจและคติธรรมหลากหลายที่จะเป็นประโยชน์ จุดประกายการพัฒนาตนเอง ให้มีกำลังศรัทธากล้าแข็งเป็น**ชาวพุทธแนวหน้า** เข้าใจชัดเจนว่า รูปนาม กายใจนี้ คือสถานที่แห่งการเรียนรู้ ไม่ว่าจะชายหรือเป็นหญิงก็ตาม*



ปัญญาปริทัศน์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ธรรมะ ฉบับ เรียนลัด

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

ขอรวบรัดว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ก็คือ**การเข้าถึงธรรม**นั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง ก็คือเข้าถึงธรรม พูดสั้นๆ ว่า *เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม* เมื่อพูดอย่างนี้แล้ว ทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ จะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรมเป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น มีให้เราเข้าถึงได้ ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. <u>*ขั้นกามอามิส*</u> ได้แก่ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกาย ที่สวยงาม ไพเราะ เอร็ดอร่อย มาเสพบริโภค บำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย สุขสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ชีวิตและความสุขขั้นนี้ แบ่งซอยได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ก) ระดับที่ไร้การศึกษา หรือยังไม่พัฒนา การบำรุงบำเรอ ทำให้แก่ตัวเอง และไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั้นอยู่นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา ต้องแย่งชิง เบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบ ตลอดจนทำลายกัน ว่าโดยคุณภาพ ไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ มีสมอง และอุปกรณ์ ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้หนักหนากว่า

ข) ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพสิ่งบริโภค และมีโอกาสเสพบริโภคได้มากๆ ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีเครื่องยับยั้งหรืออยู่

ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้รู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้นก็คือ**ศีล ๕** ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่นๆ ทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พออยู่กันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง ในระดับนี้ ท่านให้เอา**ทาน** มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไร้

พอมี**ศีล**เป็นฐาน และมี**ทาน**มาเสริม มนุษย์ก็อยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร แต่ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

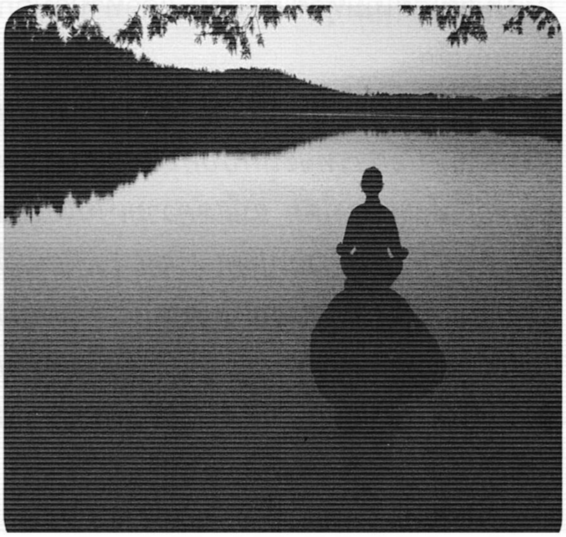
ความสุขจากกามอามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อภายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับ เสื่อมสลาย ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พ่วงเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามอามิส เช่น ความหวาดที่มาคู่กับความหวัง ความห่วงหวง ระแวง หวั่นใจที่ซ่อนตัวซ้อนอยู่ในการได้ครอบครอง ความชินชาเบื่อหน่ายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาส หมดอำนาจในตัวเมื่อหลงใหลเมามัว ความรันทดเมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจเมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้น ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานไม่มั่นคง ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในขั้น**จิต** และขั้นแห่งอิสรภาพด้วย**ปัญญา**

๒. <u>*ขั้นจิตวัฒนะ*</u> การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะจะทำให้คนมีจิตใจที่มี*คุณภาพ* ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น เมตตากรุณา ศรัทธา ความกตัญญูกตเวที เป็นต้น มี*สมรรถภาพ* เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยัน อดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ และมี*สุขภาพดี* เพราะสงบ สบาย ผ่อนคลาย เอิบอิ่มผ่องใส สดชื่น เบิกบาน มีความสุข

เพียงแค่ได้การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะมาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามอามิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้นอีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ *มีพลังมาก* (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อหรือรางทางเดียว ไม่กระจัดกระจาย) *ใสกระจ่าง เอื้อต่อการใช้ปัญญา* (เหมือนน้ำนิ่งสนิท ไม่ไหวกระเพื่อม ฝุ่นละอองตกตะกอน จึงใส มองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และ*สงบสบาย มีความสุข* (เพราะไม่มีอะไรรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่าน ร้อนรน กระวนกระวาย)





จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้เรียกว่าเป็น**กัมมนีย์** คือเหมาะแก่การใช้งาน พร้อมที่จะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณา พัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่วแน่ สนิทลึกลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม (อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตวัฒนะนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามอามิส เช่น ความหวาดระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวนั้น มันดื่มด่ำไปได้ลึกล้ำก็จริง *แต่อาจจะติดเพลินกับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์ พ้นปัญหาไปได้ชั่วคราว* พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเก่า ยังมีความยึดติดถือมั่น และถูกธรรมดาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้น**จะต้องก้าวต่อไปอีก ให้ถึงความสมบูรณ์ จบสิ้นปัญหา**ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

๓. *ขั้นอิสระหลุดพ้น หมายถึง ชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหา ไม่ว่าอย่างใดๆ แม้แต่ความเป็นไปของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย มีความสุขที่ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน ผู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ* ***เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เรียกว่า มีกรุณา หรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์***

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

สรุปได้ว่า **ชีวิตและความสุข ๓ ขั้น** โดยย่อคือ

๑) *ขั้นกามอามิส* (เรียกให้สั้นว่าขั้นกาม ชื่อเต็มคือ ขั้นกามาวจร - ท่องเที่ยวไปในกาม) ต้องใช้**ศีล** เป็นเครื่องควบคุม โดยมี**ทาน**สนับสนุน

๒) *ขั้นจิตวัฒนะ* (ชื่อเต็มคือ ขั้นรูปาวจร = ท่องเที่ยวไปในรูป และอรูปาวจร = ท่องเที่ยวไปในอรูป) มี**สมาธิ** เป็นแกนนำในการพัฒนา

๓) *ขั้นอิสระหลุดพ้น* (ชื่อเต็มคือ ขั้นโลกุตตระ - เหนือโลก หรือขั้นปรมัตถ์ - ประโยชน์สูงสุด) มี**ปัญญา** เป็นตัวชี้ขาด ที่จะนำเข้าถึงจุดหมาย

ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร

คำว่า ปฏิบัติธรรม ก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ดำเนินชีวิต การทำงาน ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องกว้างๆ ไม่เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่วัด ไปอยู่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิ อะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เป็นการพยายามนำธรรมมาใช้ในขั้นลึก ในการที่จะฝึกฝนจิตใจอย่างจริงจัง ที่จริงนั้น **การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา** เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ดีงาม ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม : ชุดที่ ๑

เนื้อตัวของการปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็นหลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น ย่อให้สั้นก็คือ **สิกขา** หรือการศึกษา ซึ่งแยกออกไปเป็น *ศีล สมาธิ ปัญญา* เรียกว่า *ไตรสิกขา* สำหรับคฤหัสถ์ ก็เป็น *ทาน ศีล ภาวนา* ซึ่งเรียกว่า *บุญสิกขา*

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่าง ดังนี้

๑. ***ศีล*** คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมสังคม หรือพูดให้ง่าย ได้แก่ ความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ชีวิตและสังคมจะได้เรียบร้อย ราบรื่น ไม่สับสนวุ่นวาย

ศีลมีหลายระดับ หลายประเภท จัดไว้ให้เหมาะกับสภาพชีวิตและสังคม หรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน

ศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม เพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม

ในหลักศีล ๕ จึงกำหนดให้ไม่มีการเบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อคู่ครองของกันและกัน ไม่ใช้วาจาทำร้ายหลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่นด้วย

ศีล ๘ นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและแรงงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา หรือเป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา

ศีลอย่างอื่นๆ ยังมีอีกมาก เช่น ศีลในการฝึกอินทรีย์ คือ ฝึกให้รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะ ๕ อย่างแรก ให้ดูเป็น ฟังเป็น คือ ดูและฟังให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ให้เกิดโทษก่อความเสียหายความเดือดร้อนหรือความลุ่มหลงมัวเมา และศีลในการเสพ หรือบริโภคสิ่งต่างๆ ให้ได้คุณค่าแท้ ไม่หลงไปในคุณค่าเทียม เป็นต้น

๒. ***สมาธิ*** หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ แน่วแน่ มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล

๓. ***ปัญญา*** ได้แก่ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ปัญญามีหลายขั้นหลายระดับ เช่น

ขั้นเริ่มต้น คือการรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมายและความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสั่งสมอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงความจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

ขั้นต่อไป ได้แก่ การพิจารณาวินิจฉัย และคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลส เช่น ความเห็นแก่ได้ และความเกลียด โกรธ เป็นตัวครอบงำ ชักจูง

ปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึง การมองเห็นสิ่งทั้งหลายล่วงทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลาย มาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ *ปัญญาในขั้นสูงสุด* หมายถึง ความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้อง หมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้น เป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่ง โล่งเบา เบิกบาน ผ่องใสอย่างแท้จริง

สิกขา หรือ *ศึกษา* แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติ หรือเรียนให้รู้และฝึกทำให้เป็น หลักไตรสิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

ในการกระทำทุกครั้ง ทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่าง ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกคราว คือเมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า

๑. พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้มีการเบียดเบียน จะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ *(ศีล)*

๒. ในการกระทำเดียวกันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราทำด้วยจิตใจที่เห็นแก่ตัว มุ่งร้ายต่อใคร ทำด้วยความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หรือทำด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และในขณะที่ทำ เรามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เร่าร้อน กระวนกระวาย ขุ่นมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข เอิบอิ่ม ผ่องใส *(สมาธิ)*

๓. การกระทำครั้งนี้ เราทำด้วยความรู้ ความเข้าใจ มองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์และความมุ่งหมาย มองเห็นผลดี ผลเสีย และหนทางแก้ไขปรับปรุง พร้อมดีแล้วหรือไม่ *(ปัญญา)*

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม : ชุดที่ ๒

ส่วน *ทาน ศีล ภาวนา* ที่เรียกว่า **บุญสิกขา** ก็มีสาระสำคัญอย่างเดียวกับไตรสิกขานี้เอง

๑. ***ทาน*** คือการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี

ทานเป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มีระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลา ทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่ม เบิกบาน ผ่องใส

๒. ***ศีล*** ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

๓. ***ภาวนา*** แยกเป็นภาวนาในด้าน*สมาธิ* และภาวนาในด้าน*ปัญญา*

ภาวนา แปลว่า ทำให้เกิด ให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่เป็นก็ทำให้เป็น สิ่งที่ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม หรือการเจริญ พัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์

การภาวนาในระดับที่เราต้องการในที่นี้ แยกเป็น ๒ อย่างคือ *จิตตภาวนา* การฝึกอบรมจิตใจอย่างหนึ่ง และ *ปัญญาภาวนา* การฝึกอบรมปัญญาอีกอย่างหนึ่ง



จิตตภาวนานั้น เรียกง่ายๆ ว่า *สมถะ* หรือ *สมถภาวนา* สมถะนี้ ตัวแก่นของมันแท้ๆ คือ *สมาธิ* เพราะสมถะ แปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบคือสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะมุ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ ฉะนั้นก็เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *สมาธิภาวนา (คำว่า จิตตภาวนาก็ดี สมถภาวนาก็ดี สมาธิภาวนาก็ดี* จึงใช้แทนกันได้หมด)

อย่างที่สอง **ปัญญาภาวนา**นั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า *วิปัสสนาภาวนา* เป็นการเจริญ คือปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น *วิปัสสนาภาวนา* เรียกให้กว้างก็เป็น *ปัญญาภาวนา*

อย่างไรก็ตาม ทาน ศีล ภาวนานี้ ท่านมุ่งสำหรับคฤหัสถ์ ดังนั้น บุญสิกขาจึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ หรือขั้นพื้นฐาน คือ **ทาน**เน้นที่อามิสทาน ได้แก่การให้วัตถุ **ศีล**เน้นที่ศีล ๕ หรือขยับขึ้นไปอีกเป็นศีล ๘ ส่วน**ภาวนา** ก็เน้นแค่เมตตาภาวนา คือการเจริญเมตตาหรือไมตรี ที่จะเป็นพื้นฐานแห่งสันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำได้มากกว่านั้นก็ขยายออกไปสู่จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาเต็มรูป อย่างที่ว่าข้างต้น

ว่าที่จริง ทั้ง ๒ ชุด คือ *ทาน ศีล ภาวนา* กับ *ศีล สมาธิ ปัญญา* นี้ ที่จริงก็เรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งเน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็นทาน *ศีล* และ*ภาวนา* โดยขยายด้านนอกเป็น ๒ อย่าง คือ *ทาน* กับ *ศีล* เอาข้างใน ๒ อย่างคือ *สมาธิ* และ *ปัญญา* ไปยุบเป็น*ภาวนา*อย่างเดียว

ส่วนชุด*ศีล สมาธิ ปัญญา* นั้น เอาด้านใน คือ*ภาวนา* ไปแยกละเอียดเป็นจิตใจ คือ *สมาธิ* กับ *ปัญญา* แต่ด้านนอก คือ *ทาน* กับ *ศีล*นั้น รวมเป็นอันเดียว เพราะว่าศีลนั้น หลักการคืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ส่วนทานก็เป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ก็เลยมารวมอยู่ในคำว่า*ศีล*

เพราะฉะนั้น *เมื่อท่านได้ฟังคำว่า ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ให้ทราบว่าที่จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่เราแยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านนอก จัดเป็นทาน ศีล ภาวนา แต่สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านใน วางหลักเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา*

อนึ่ง ชื่อเรียกก็คล้ายๆ กัน ชุด *ศีล สมาธิ ปัญญา* ทุกท่านรู้จักกันดีแล้วว่า *ไตรสิกขา* ไตร แปลว่า ๓ สิกขา คือ การศึกษา รวมเป็น ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา ๓ อย่าง

ส่วนชุด *ทาน ศีล ภาวนา* เรียกชื่อต่างไปนิดหนึ่งว่า *ปุญญสิกขา* หรือ *บุญสิกขา* ก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดีนั่นเอง *ปุญญ* = ความดี *สิกขา* = การฝึกอบรม คือการฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญงอกงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา รวมแล้วทั้ง ๒ ชุด ก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้นดังกล่าว

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ๓ ประการ อย่างถูกต้องดีแล้ว ก็จะเข้าถึงชีวิตที่ดีงาม มีความสุขที่แท้จริง โดยเข้าถึงธรรมและความสุขทั้ง ๓ ระดับ ได้จนถึงที่สุด ดังได้กล่าวแล้วแต่เบื้องต้น



หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม*

จะพูดถึงตัวข้อธรรมในการปฏิบัติไว้บ้าง โดยจะเสนอไว้อย่างกว้างๆ ให้เห็นหลักในการปฏิบัติธรรมแบบคลุมทุกระดับ

หนึ่ง *หลักการปฏิบัติทั่วไปตลอดสายแบบคร่าวๆ* ชุดหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้แนะนำทำกันให้มาก ก็คือ หลัก **มงคล ๓๘ ประการ**

หลักนี้มีข้อปฏิบัติตั้งแต่ต้นไปตลอด บอกวิธีดำเนินชีวิต ตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่ไม่คบพาล คบบัณฑิต บูชาคนที่ควรบูชา นี้คือให้มีทัศนคติและค่านิยมถูกต้องเกี่ยวกับบุคคล ให้ยกย่องบุคคลด้วยความดีงาม ไม่ใช่ยกย่องในทางผิด เป็นการส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้มีทิฏฐิที่ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติอื่นๆ ก็จะมีไปตามลำดับจนถึง ๓๘ ประการ ตอนท้ายๆ ก็จะมี การเห็นอริยสัจ การทำนิพพานให้แจ้ง จนกระทั่งท้ายสุด จิตของผู้ใดถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เป็นจิตไร้ความโศก ไม่มีธุลี ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตเกษมก็จบลงที่จิตปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่มีความทุกข์ด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น

สอง *หลักปฏิบัติในระดับสมถะ หรือขั้นจิตตภาวนา* ท่านให้หลักไว้มากมาย เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ คือเทคนิค ๔๐ อย่าง เช่น อนุสสติ ๑๐ มีการระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณพระธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ... จนกระทั่งถึงกำหนดลมหายใจ แล้วยังมีการเพ่งกสิณ การบำเพ็ญอัปปมัญญาพรหมวิหาร การเจริญอสุภะอะไรต่างๆ เหล่านี้ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระดับสมถะ เป็นการลงลึกไปในระดับจิตตภาวนา

สาม *หลักปฏิบัติระดับวิปัสสนา* เนื้อหาสาระที่สำคัญ ท่านเรียกว่า *ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา* คือ*วิปัสสนาภูมิ* ตอนนี้ยากหน่อยแล้ว ฟังหัวข้อไว้เฉยๆ อาตมายกเอามาพูดให้ครบไว้ ไม่ต้องถือเป็นสำคัญนัก

วิปัสสนาภูมินั้น ก็มีเรื่องขันธ์ ๕ เรื่อง อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ทั้งหมดนี้ เป็น**ภูมิของวิปัสสนา** เมื่อเราเรียนธรรมพวกนี้ก็เป็นการเรียนเกี่ยวกับวิปัสสนา

หลักธรรมสำคัญมาก ที่จะเข้ามาสู่การพิจารณาศึกษาในขั้นนี้คือเรื่อง*ไตรลักษณ์* เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น ก็จะเห็นไตรลักษณ์ เช่น พิจารณาขันธ์ ๕ ไป ก็จะเห็นไตรลักษณ์ ตลอดจนถึงข้อสุดท้าย พิจารณาในหลักปฏิจจสมุปบาท ก็จะเห็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน เพราะ*ปฏิจจสมุปบาทนั้น ก็คือหลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย*

ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น ก็ปรากฏเป็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้มองเห็นการที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันเข้า ประชุมกันเข้าเป็นองค์รวมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่สมมติเรียกว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ละส่วนนั้น ไม่เที่ยง ไม่คงที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า **ไตรลักษณ์**

ถ้าเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็จะรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความสว่างไสว สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบาสบาย หายยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอยู่ ท่าที

---
*จากหนังสือเรื่อง *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง* หน้า ๙๐ – ๙๙

ต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายจะเป็นไปด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำและแรงผลักดันของอวิชชา และตัณหา อุปาทานอีกต่อไป เรียกว่า *บรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา ซึ่งก็คือจุดหมายของการศึกษา หรือการปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้ายนั่นเอง*

ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ มีตัวธรรมที่เป็นผู้ทำงาน ซึ่งอาจจะใช้ศัพท์เรียกว่าเป็น *คณะทำงานในการปฏิบัติธรรม* ก็ได้ เรียกว่า **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ** ชุดนี้เป็นตัวทำงาน

เรื่องต่างๆ ที่พูดมาก่อนนี้ เป็นตัวถูกกระทำ เช่น กรรมฐาน ๔๐ นั้น จะเป็นลมหายใจ หรืออสุภะ หรือกสิณ หรืออะไรก็ตาม เป็นตัวถูกกระทำ เป็นสิ่งที่เราเอามาใช้กำหนดพิจารณา หรือวิปัสสนาภูมิ เช่น ขันธ์ ๕ ก็เป็นตัวถูกกระทำถูกนำมาพิจารณาเช่นเดียวกัน

โพธิปักขิยธรรม *แปลว่า ธรรมที่อยู่ในฝ่ายของโพธิ พูดง่ายๆ ว่า ธรรมที่เป็นพวกของโพธิ คือเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ อย่าง จัดเป็น ๗ หมวด คือ ๑. สติปัฏฐาน ๔ ๒. ปธาน ๔* (การตั้งความเพียร) *๓. อิทธิบาท ๔* (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) *๔. อินทรีย์ ๕* (ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่เฉพาะแต่ละอย่าง หรือธรรมที่เป็นเจ้าการในการข่มกำราบอกุศลธรรมที่ตรงข้ามกับตน) *๕. พละ ๕* (ธรรมที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้อกุศลธรรมเข้า) *๖. โพชฌงค์ ๗* (องค์ของผู้ตรัสรู้ หรือองค์ประกอบของการตรัสรู้) *๗. มรรคมีองค์ ๘*

พูดมาถึงโพธิปักขิยธรรมแล้ว ก็เรียกว่าจบ เพราะโพธิปักขิยธรรมเป็นตัวการปฏิบัติ หรือเป็นคณะทำงาน เมื่อคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมมาถึงแล้ว ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของคณะทำงานนั้นทำหน้าที่ของเขาต่อไป

ปฏิบัติธรรม วัดผลอย่างไร*

ก) *ดูกุศลธรรมที่เพิ่มขึ้น*

โดยทั่วไป มีการวัดด้วยคุณธรรมต่างๆ ที่งอกงามขึ้นมาแทนอกุศลธรรม คือจะต้องดูว่ากุศลธรรมเจริญขึ้นมาแทนที่อกุศลแค่ไหน หลักการวัดความเจริญในการเดินตามมรรค หมวดหนึ่งมี ๕ อย่าง

ประการที่ ๑ ดูว่ามีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่เป็นความดีงามมากขึ้นหรือไม่ มีความมั่นใจแม้แต่ในโพธิสัทธา เชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะพัฒนาขึ้นไปหรือไม่ เมื่อมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ก็เรียกว่า มีศรัทธามากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นกุศลธรรมที่เจริญเพิ่มขึ้น โดยสรุป คือดูว่ามี**ศรัทธา** มีความเชื่อ มีความมั่นใจในกุศลธรรมในความดีงามต่างๆ มากขึ้นหรือไม่

ประการที่ ๒ เมื่อปฏิบัติเดินตามมรรคไป มีระเบียบในการดำเนินชีวิตดีขึ้นไหม มีการประพฤติตนอยู่ในสุจริตดีขึ้นไหม มีระเบียบวินัยราบรื่นดีไหม มีความสัมพันธ์กับโลกกับมนุษย์กับสังคมดีขึ้นไหม เรียกสั้นๆ ว่า มี**ศีล** ดีขึ้นไหม

ประการที่ ๓ ดูว่าเรามีความรู้จากการที่ได้สดับ ได้ค้นคว้าอะไรต่างๆ มากขึ้นไหม ได้เรียนรู้มากขึ้น และกว้างขวางเพียงพอไหม ในธรรมที่จะปฏิบัติต่อๆ ไป หรือในสิ่งที่จะนำมาใช้แก้ปัญหา หรือในการพัฒนาตน ได้ประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นข้อมูลของความรู้มากขึ้นหรือไม่ เรียกสั้นๆ ว่า มี**สุตะ** มากขึ้นไหม

ประการที่ ๔ มีความลดละกิเลสได้มากขึ้นไหม โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ ความหลง มีความเห็นแก่ตัวน้อยลงบ้างไหม มีความเสียสละมากขึ้นไหม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ เห็นแก่เพื่อนมนุษย์ เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้นไหม มีจิตใจกว้างขวาง

---
*จากหนังสือเรื่อง *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง* หน้า ๖๘ – ๗๗

โปร่งเบามากขึ้นไหม เรียกสั้นๆ ว่า มี **จาคะ** มากขึ้นไหม

ประการที่ ๕ สุดท้ายคือ**ปัญญา** คือรู้ เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงมากเพียงใด เรามองเห็นเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความรู้มาเชื่อมโยงใช้ในการแก้ปัญหา และสร้างสรรค์ พัฒนาให้เป็นผลดีหรือไม่ **อันนี้เป็นตัวแกนแท้ที่ต้องการ เป็นตัวคุมทั้งหมด**

ตกลงว่า หัวข้อนี้ก็เป็นหลักหนึ่งในการตรวจสอบความเจริญ คือดูว่ามี**ศรัทธา**มากขึ้นไหม มี**ศีล**มากขึ้นไหม มี**สุตะ**มากขึ้นไหม มี**จาคะ**มากขึ้นไหม และมี**ปัญญา**มากขึ้นหรือไม่

หลักนี้เรียกว่า **"อริยวัฑฒิ"** แปลว่า ความเจริญของอริยชน ความเจริญแบบอารยะ

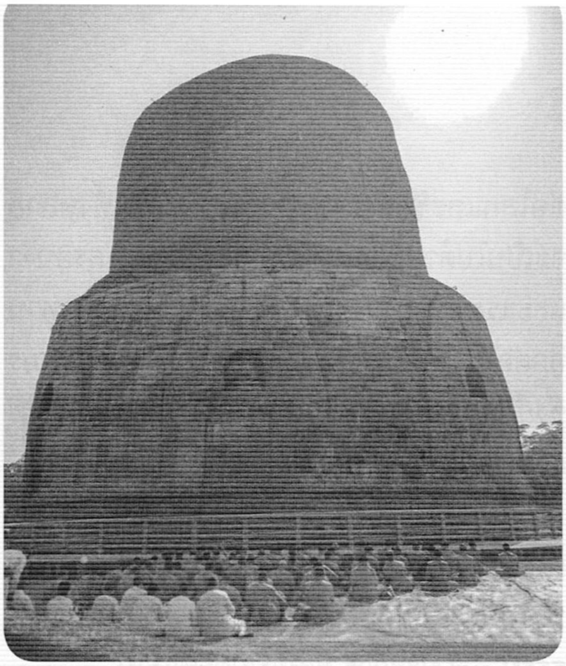
ข) *ดูการทำหน้าที่ต่อธรรมต่างๆ*

ที่จริงหลักตรวจสอบมีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่ง เป็นการดำเนินตามอริยสัจ ๔ ได้แก่ การดำเนินตามหลักการแก้ปัญหาด้วยวิธีการของอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติ จึงต้องดูว่าเราปฏิบัติหน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ ถูกต้องหรือไม่

อริยสัจ ๔ มีหน้าที่ประจำแต่ละข้อ ถ้าปฏิบัติต่ออริยสัจ ๔ แต่ละข้อผิด ก็ถือว่าเราได้เดินทางผิดแล้ว

หลักนี้ท่านให้ใช้ในการตรวจสอบวัดผลสำเร็จในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมว่า

- สิ่งที่ควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้หรือรู้จักแล้วหรือไม่
- สิ่งที่ควรแก้ไข กำจัด เราได้แก้ไข กำจัดแล้วหรือยัง
- สิ่งที่ควรประจักษ์แจ้ง เราได้ประจักษ์แจ้งแล้วแค่ไหน และ
- สิ่งที่ควรปฏิบัติ จัดทำให้เกิด ให้มีขึ้น จนบริบูรณ์ เราได้ปฏิบัติจัดทำแล้วเพียงใด



ค) *ดูสภาพจิตที่เดินถูกระหว่างทาง*

ลักษณะของจิตที่เดินถูกทางนั้น ที่ควรสังเกตมี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นปัจจัยส่งทอดต่อกันตามลำดับ คือ

๑. *ปราโมทย์* คือ ความแช่มชื่น ร่าเริง เบิกบานใจ

๒. *ปีติ* คือ ความอิ่มใจ ความปลาบปลื้มใจ ใจฟูขึ้น

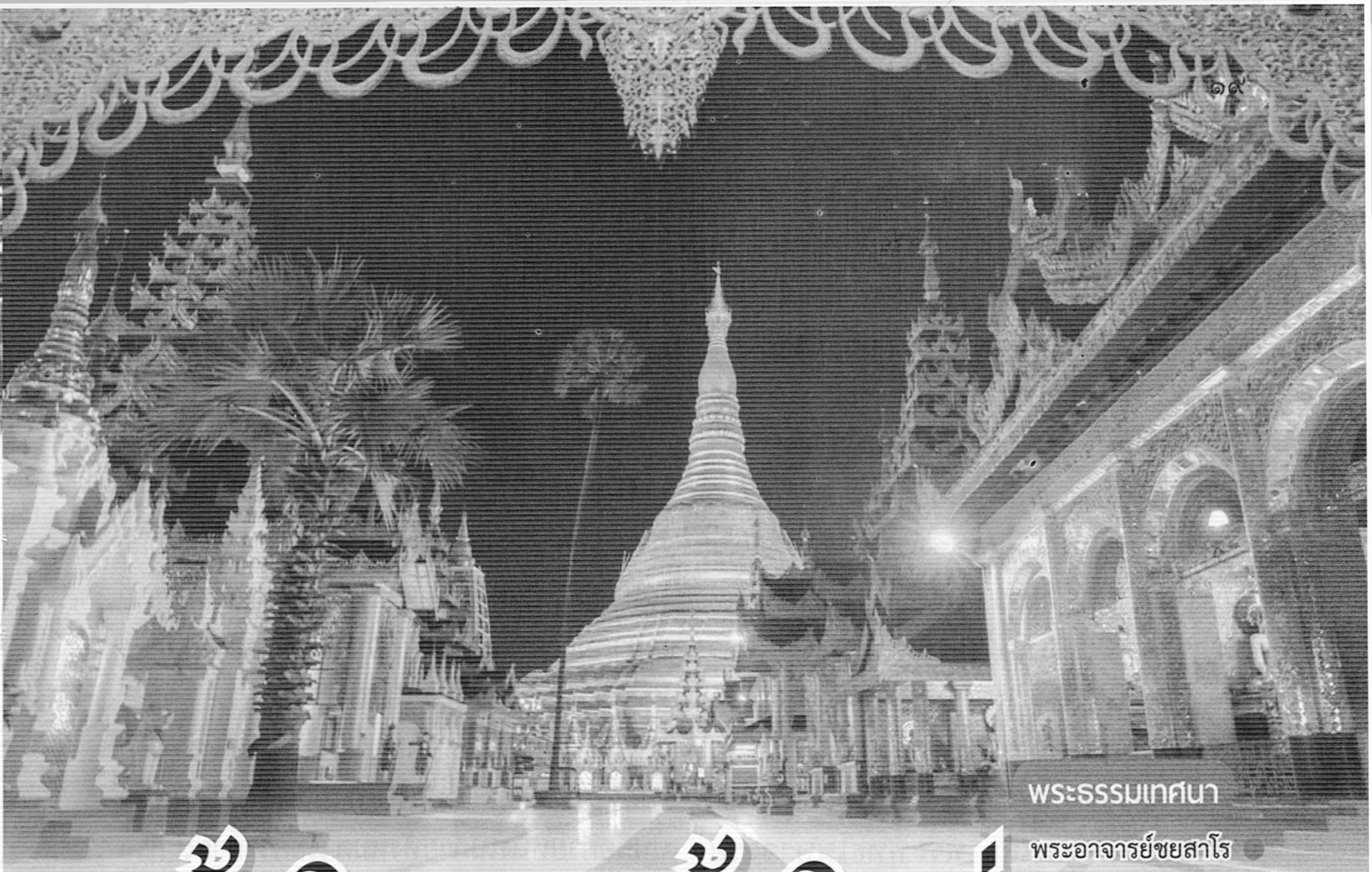
๓. *ปัสสัทธิ* คือ ความรู้สึกผ่อนคลายกายใจ ใจเรียบรื่น ระงับลง เย็นสบาย

๔. *สุข* คือ ความสุข ความคล่องใจ โปร่งใจ ไม่มีความติดขัด บีบคั้น

๕. *สมาธิ* คือ ความมีใจตั้งมั่น สงบ อยู่ตัว อยู่กับงานที่ทำ หรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน

สภาพจิต ๕ อย่างนี้ เป็นทั้งคุณสมบัติที่ดีงามโดยตัวของมันเอง และเป็นเครื่องหมายของความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม จึงควรพยายามทำให้เกิดขึ้น และการทำสภาพจิตเหล่านี้ให้เกิดขึ้นก็เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว

ที่มา : คัดย่อจากหนังสือ **"ธรรมะฉบับเรียนลัด"** ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ ที่พระพรหมคุณาภรณ์ ฉบับจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓๐ เมื่อธันวาคม ๒๕๕๕ ท่านสามารถดาวน์โหลดฉบับเต็มได้จากเว็บไซต์วัดญาณเวศกวัน ตามลิงค์ด้านล่างนี้ http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/the_dhamma_short_course.pdf



พระธรรมเทศนา

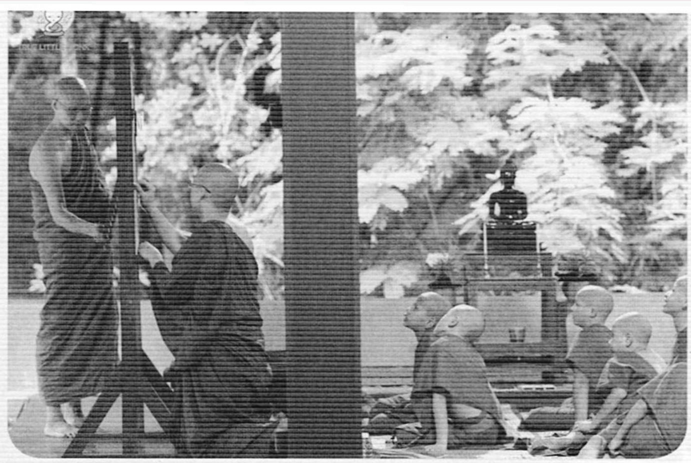
พระอาจารย์ชยสาโร

เข้าใจตน เข้าใจท่าน

เราได้สวดมนต์บท**อริยมรรคมีองค์แปด** พอถึงบทสัมมาสติ ญาติโยมหลายคนคงเกิดความสงสัยในคำแปล โดยเฉพาะในคำว่า *“เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม”* แปลว่าอะไร อาตมาขออธิบายสั้นๆ

ก่อนอื่น เป็นสิ่งที่น่ารู้ว่า มีธรรมะหลายบทในพระไตรปิฎกหรือในพระสูตร ซึ่งจริงๆ แล้วนี่ไม่มีใครรู้หรอกว่า แปลว่าอะไร และไม่สามารถจะรู้ได้ด้วย เพราะภาษาบาลีเป็นภาษาที่ตายแล้ว ที่เราแปลได้ก็ต้องพึ่งอรรถกถา *อรรถกถา*คืออาจารย์รุ่นหลัง มีชื่อเสียงมากที่สุดคือพระพุทธโฆษาจารย์ ซึ่งเป็นชาวอินเดียที่ไปจำพรรษาอยู่ที่ศรีลังกา หลังจากที่พระพุทธองค์ปรินิพพานไปพันปีแล้ว ในประเทศศรีลังกามีสองสำนักใหญ่คือ *มหาวิหาร* กับ *อภัยคีรี* พระพุทธโฆษาจารย์ท่านอยู่ที่มหาวิหาร ความเข้าใจในหลักธรรมฝ่ายเถรวาทของสองสำนักก็ไม่ตรงกันซะทีเดียว ปัจจุบันนี้ คำสอนของอภัยคีรี เราไม่สามารถรู้ได้ เรารู้ได้เฉพาะสายของพระพุทธโฆษาจารย์ เพราะท่านเป็นผู้รวบรวม เรียบเรียง คำขยายความคำอธิบายข้อความในพระสูตรที่มีการเก็บสะสมไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้น ท่านเป็นผู้แปล เป็นผู้เรียบเรียง เป็นผู้เลือกว่า บทนี้เอา บทนี้ไม่เอา ซึ่งบทที่ท่านไม่เอา เราก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะว่าถูกทำลายหมด

พระพุทธโฆษาจารย์ท่านมีชีวิตอยู่หลังพระพุทธองค์พันปี ดังนั้น ถ้าเรามองเฉพาะในแง่ของภาษา มาดูภาษาไทยสมัยนี้ กับสมัยเมื่อพันปีที่แล้ว ถ้าเราอ่านหรือฟังคนไทยจากพันปีที่แล้วคุยกัน อาจจะมีหลายศัพท์ โดยเฉพาะพวกสำนวนพวกแสลง (slang) ที่เราคงฟังไม่รู้เรื่องเหมือนกัน พระพุทธโฆษาจารย์เองก็คงเหมือนกัน เมื่อท่าน



ดูข้อความจากพระสูตรภาษาบาลี จากเมื่อพันปีที่แล้ว ก็ต้องมีหลายสูตรที่ท่านไม่เข้าใจเหมือนกัน อันนี้ก็เป็นการปูพื้น เพื่อให้เข้าใจว่าข้อความในพระสูตรหมายความว่าอย่างไร บางคนอาจจะไม่เอาอรรถกถาจารย์เลย จะเอาแต่พระสูตรล้วนอย่างเดียว มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าภาษาบาลีเป็นภาษาที่ตายไปแล้ว และเป็นภาษาเก่าเมื่อสองพันกว่าปีที่แล้ว ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมั่นใจได้ว่า ความหมายของแต่ละคำ แต่ละศัพท์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง แต่ละสำนวนจริงๆ แล้วแปลว่าอย่างไร

ในกรณีของคำว่า *“กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม”* พระพุทธเจ้าไม่เคยขยายความเลย พระพุทธโฆษาจารย์ท่านเป็นผู้ขยายความ หรือเป็นผู้ตีความ ซึ่งเราก็ไม่มั่นใจว่าเป็นการตีความของท่านเอง หรือเป็นคำตีความของครูบาอาจารย์ในยุคไหน หรือว่าอาจเป็นของพระอรหันต์สาวกในสมัยพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ก็ได้ เราไม่สามารถรู้ได้ ดังนั้น ก็เป็นความไม่แน่ของคัมภีร์ แต่ว่าอย่างไรก็ตาม **เรามีวิธีหนึ่งที่เราจะพิสูจน์ได้ ที่เราจะมั่นใจได้ ก็ด้วยการปฏิบัติ** เพราะทางสายเถรวาทของเรา จะมีกระแสของพระอริยเจ้า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านที่พิสูจน์อริยมรรคมีองค์แปดด้วยประสบการณ์ของท่าน ท่านเป็นพยาน ท่านเป็นตัวอย่างว่า อริยมรรคมีองค์แปดสามารถนำปุถุชนคนธรรมดาไปสู่ความเป็นอริยชนได้ แต่ในรายละเอียดของปริยัติธรรมนั้น แม้แต่พระอริยเจ้าเอง ก็อาจจะมีมติไม่ตรงกันได้

นี่คุยตั้งยาว ก่อนจะเข้าถึงเรื่องกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

ข้อแรกคือ **กาย** ท่านจะอธิบายว่า กายในกายมี ๒ นัย นัยแรกก็คือคำว่า**กาย** - กายะ ในภาษาบาลี เราจะใช้ไม่ตรงกันทีเดียวกับคำว่ากายในภาษาไทย อย่างมีในบทสวดอาการ ๓๒ : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตามหลักบาลีเดิม จะถือว่าเกสาคือกายหนึ่ง โลมาคือกายหนึ่ง นขาคือกายหนึ่ง ทันตาก็กายหนึ่ง เป็นต้น

ฉะนั้น การรู้กายในกายนี้ เราแปลได้ว่า *กายในกายทั้งหลาย* อย่างเช่น ถ้าเราดูลมหายใจนั้นคือกายหนึ่งในกายทั้งหมด เรียกว่ากายในกาย กายหนึ่งในกายทั้งหลาย ท่านเรียกว่า**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นัยที่สองซึ่งไม่ขัดกัน แต่เป็นการมองคนละแง่มุม คือการ*เห็นกายว่าสักแต่ว่ากาย* คือเห็นว่ากายไม่ใช่กายของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา คือมองด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ที่เห็นสภาพนั้นตามความเป็นจริง เรียกว่าเห็นกายก็สักแต่ว่ากาย ดังนั้น ถ้าเราเห็นผม เห็นอยู่กับตา รู้ว่าเป็นผม แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าเป็นผมของเรา อันนั้นยังไม่ใช่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องเห็นว่า *กายสักแต่ว่ากาย*

เพราะฉะนั้นจะมีความหมาย ๒ นัย คือเห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่ง เรียกว่ากายในกาย หรือมองในแง่ว่า เห็นกายว่าสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

ข้อ ๒ คือ **เวทนา** ทุกวันนี้คำว่าเวทนาก็ชวนให้สงสัยได้เหมือนกัน เพราะในภาษาไทยเราก็ใช้คำว่าเวทนาในความหมายค่อนข้างกว้าง อย่างเช่นว่า โอ้...นั้นมันน่าเวทนามาก เป็นต้น แล้วสำนักวิปัสสนาก็มักเอาคำว่าเวทนาไปใช้ในความหมาย

ในข้อที่ ๔ *เห็นธรรมในธรรม* ไม่ใช่แค่ว่ารับรู้ในปัจจุบันว่ามีหรือไม่มี แต่ก็ยังมีข้อต่อไปว่าจะต้องรู้วิธีที่จะป้องกันไม่ให้มีสิ่งเศร้าหมองเกิดขึ้น และต้องรู้จักระงับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้ว อันนี้หมายถึงพวกนิวรณ์ ส่วนโพชฌงค์ก็ต้องรู้จักวิธีทำให้มีขึ้นและต้องรู้จักวิธีดูแลรักษา ฉะนั้น สติ ในที่นี้ไม่ใช่แค่ว่ารู้อยู่ในปัจจุบันว่ามีหรือไม่มี แต่ว่าต้องมีการกระทำและมีข้อวัตรปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น แล้วยังมีกล่าวต่อไปถึง อริยสัจ ๔ เรื่องคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาด้วย ซึ่งถ้าเราแปลว่า *เห็นธรรมในธรรม* ก็คือเห็นอาการต่างๆ ของจิตที่เกิด - ดับ เกิด - ดับ อยู่ในปัจจุบัน นั่นคือเห็นธรรมในธรรม ซึ่งเจอคำอธิบายนี้ในหนังสือหลายเล่มอยู่ เราเกิดความสงสัยว่า เราจะเห็นอริยสัจ ๔ เราจะเห็นพวกนี้ที่เป็นทฤษฎีได้หรือเป็นสิ่งที่ปรากฏในปัจจุบันอย่างนั้นจริงหรือ

อาตมาจะอธิบายข้อนี้ว่า คำว่า **ธรรม** ที่จริงในภาษาอังกฤษดีอย่างหนึ่ง เพราะว่าเขามีอักษรตัวเล็กตัวใหญ่ ซึ่งในการเขียนคำว่า **ธรรม** ถ้าเป็นธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า *ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม* เราจะเขียนตัว “D” เป็นตัวใหญ่ (Dhamma) แต่ถ้าหมายถึงสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเป็นความหมายของธรรมอีกนัยหนึ่ง เราจะใช้ “d” ตัวเล็ก (dhamma) ภาษาไทยไม่มีตัวเล็กตัวใหญ่ แต่ธรรมทั้งหลายทั้งปวง หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง (dhamma)

ในบทสวดมนต์ สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา คำว่า *สังขาร* กับ *ธรรม* ต่างกันคือ *สังขาร* ในความหมายนัยนี้ คือสิ่งทั้งหลายที่มีความเกิดขึ้น ดับไปเป็นธรรมดา เรียกว่า **สังขาร** แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่ใช่สังขาร สิ่งนั้นคืออะไร ? ก็คือ **วิสังขาร** (นิพพาน)

ที่ไม่ตรงกับภาษาบาลีเดิมของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***เวทนา** มี ๓ อย่าง คือ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา* ถ้าใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษต้องใช้คำว่า*โทน* (tone) *เป็นโทนของประสบการณ์* โทนของประสบการณ์มี ๓ อย่าง คือ *สุข ทุกข์ กับ เฉยๆ* เพราะฉะนั้นมันไม่ได้เกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ในกาย อยู่ตรงนั้นตรงนี้ อันนั้นไม่ใช่เวทนาในความหมายของสติปัฏฐาน สติปัฏฐานก็คือ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ดังนั้น ในสามข้อนี้ถ้าเราพิจารณา สุขเวทนา คือเวทนาหนึ่งในเวทนาสาม คือเวทนาในเวทนา หรือว่าจะเป็นตามหลักที่ว่า เห็นว่าสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่มีความรู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของของมัน นี่เรียกว่า *เห็นเวทนาในเวทนา*

ข้อ ๓ คือ **จิต** ก็เหมือนกัน อาการต่างๆ ของจิตใจ จิตใจเราเศร้าหมอง จิตใจเราผ่องใส จิตใจเราสงบ จิตใจเราไม่สงบ เป็นต้นนั้น เราก็พิจารณารับรู้ในปัจจุบันถึงอาการของจิต ว่าจิตกำลังมีอาการอย่างนี้ ก็เป็นจิตหนึ่งในจิตทั้งหลาย หรือการที่เห็นว่า*สักแต่ว่า* จิตไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรียกว่า*เห็นจิตในจิต* สามข้อนี้ก็เป็นกลุ่มหนึ่ง

แต่ข้อสุดท้าย **ธรรม** มักจะเป็นข้อที่จะทำให้สงสัยได้มากคือ **เห็นธรรมในธรรม** นี้แปลว่าอะไร แม้แต่อรรถกถาจารย์ แม้แต่ครูบาอาจารย์ยังมักเห็นไม่ตรงกัน ไม่ทราบเราเคยสังเกตไหม ดังนั้น วันนี้อาตมาจะเสนอความเห็นของอาตมาเรียกว่าข้อสังเกตข้อหนึ่งว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตร เห็นธรรมในธรรม เริ่มต้นด้วยนิวรณ์ ๕ คือสิ่งที่เป็นอุปสรรคโดยตรงต่อการทำสมาธิ มี ๕ ข้อ : ความใคร่ในกาม, ความพยาบาท, ความง่วงเหงาหาวนอน, ความฟุ้งซ่านรำคาญ, ความลังเลสงสัย เรียกว่านิวรณ์ ๕ แล้วก็มีโพชฌงค์ ๗ ด้วย : เริ่มด้วย สติ ธรรมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

นิพพานไม่ใช่สังขาร นิพพานเป็นธรรม ธรรมทั้งหลายทั้งปวงยังเป็นอนัตตาอยู่ พระพุทธองค์ไม่ได้สอนเพียงแค่ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา แต่พระองค์เติมคำว่า*ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา* เพื่อให้ทราบว่า *แม้แต่นิพพานก็ไม่ใช่อัตตาตัวตน*

ฉะนั้น ธรรมในที่นี้ หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรม ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างในภาษาอังกฤษ บางทีจะแปลว่า phenomena (ปรากฏการณ์) การเห็นธรรมในธรรม ก็อาจจะแปลได้ว่า เห็น phenomena เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสิ่งทั้งหลาย แต่ก็ไม่ใช่แค่นั้น เพราะว่าใน *ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน* นั้นจะมีกล่าวเป็นหลักธรรมหมวดต่างๆ เช่น นิวรณ์ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔ เป็นต้น

ดังนั้น อาตมาจึงถือว่า *สติปัฏฐานข้อที่ ๔ ก็คือการมองสิ่งทั้งหลาย ในกรอบของธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือผ่านพุทธปัญญาผ่านปัญญาของพระพุทธเจ้า*

ในการภาวนา สมมติว่าเราเกิดนิวรณ์ขึ้นมา เกิดความใคร่ในกาม ความพยาบาท การที่จะรู้มันได้ เพราะเราเคยศึกษามาก่อน เรามีหลักธรรมเหมือนเป็นแผนที่ เออ ใช่ ตัวนี้เป็นกิเลสตัวนั้น ตัวนั้นเป็นกิเลสตัวนี้ นั่นเป็นคุณธรรมข้อนั้น นี่เป็นคุณธรรมข้อนี้ ไม่ใช่การสัมผัสสิ่งที่ปรากฏอยู่



อย่างเดียว อย่างเช่น สุข ทุกข์ เฉยๆ นี่ไม่ต้องมีทฤษฎีอะไร คนที่ไม่เคยศึกษาพุทธศาสนาก็มีสิทธิ์รู้ว่ากำลังมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา แต่ต้องผ่านการศึกษาทางพุทธศาสนามาจึงจะได้รู้ว่า อ้อ นี่คือนิวรณ์ นิวรณ์ข้อที่ ๑ นิวรณ์ข้อที่ ๒ อ้อ นี่คือความง่วงเหงาหาวนอน **ต้องมี*หลักธรรม หลักทฤษฎี* เป็นฐาน** แล้วเราจึงจะกำหนดธรรมในธรรมได้ จึงจะรู้ว่านี่คือ สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าด้วย เป็นธรรม คือ phenomena ด้วย

แล้วทำไมสองอย่างจึงใช้คำเดียวกัน เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ทรงแสดงสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ คือ phenomena นั่นเอง เพียงแต่ว่าพระพุทธองค์ทรงชี้ให้เราเห็น phenomena ต่างๆ ผ่านพุทธปัญญาว่า phenomena แบบนี้นำไปสู่ความเสื่อม นำไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อน phenomena แบบนี้นำไปสู่ความสุขความเจริญ ต้องการให้ phenomena อย่างนี้เกิดขึ้น เช่น สมาธิ ก็จะต้องฝึกกาย วาจา ใจ ด้วย phenomena อย่างนี้ เช่น ด้วยการเจริญสติ ด้วยการอะไรต่างๆ *พระพุทธองค์ทรงเอา phenomena ต่างๆ สิ่งทั้งหลายในโลกมาเรียบเรียงจัดเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เข้าใจว่ามันมีความสัมพันธ์อิงอาศัยกัน มีผลต่อกันและกันอย่างไร นี่ก็เป็นเหตุผลที่ว่า phenomena กับคำสั่งสอน ใช้คำเดียวกัน คือ* ***ธรรม*** *รู้จักธรรมในธรรม*

ในการอธิบายคำว่า **สติ** ทุกวันนี้ก็ชักจะมั่วเหมือนกัน เพราะว่า ในโลกตะวันตก เรื่อง mindfulness หรือสติ กลายเป็นเรื่องที่เขาสนใจกันมาก สนใจกันทุกวงการเลยตอนนี้ แต่ความหมายของสติโดยทั่วไป หรือการสอนเรื่องสติ ก็จะพยายามสอนโดยไม่กล่าวถึงพระพุทธศาสนา ต้อง

การให้ดูเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นกลางๆ ซึ่ง*ถ้าเป็นอย่างนั้น สิ่งที่จะขาดไปแน่นอนก็คือสติปัฏฐานข้อที่ ๔* ซึ่งจะต้องมองผ่านปัญญาของพระพุทธเจ้า ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรนำไปสู่ความสุข นำไปสู่ความเจริญ อย่างนี้เป็นต้น

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราถือว่าสติก็แค่รู้อยู่ในปัจจุบัน รู้ว่ากำลังมีอะไรอยู่ในใจ แล้วก็วางใจให้เป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร เมื่อเราต้องเข้าที่ประชุม เราก็ต้องคุยในเรื่องที่เรามีความรู้สึกค่อนข้างแรง การมีสติกับคำพูดของเรานี่คืออย่างไร คือ ถ้าเราจะมีสติในการพูด เราต้องคำนึงถึงว่าการพูดอย่างนี้จริงหรือไม่จริง เหมาะหรือไม่เหมาะ ต้องใช้**ความรู้ในหลักธรรม** ไม่ใช่สักแต่ว่าเอาความรู้สึกในใจเป็นหลัก เพราะเรื่องการเข้าข้างตัวเองเราก็มีกันอยู่ทุกคนอยู่แล้ว ต้องมีมาตรฐานที่เป็นกลางที่เป็นเครื่องระลึกของสติ เพื่อป้องกันไม่ให้เข้าข้างตัวเอง แม้แต่ในเรื่องการไม่พูดเท็จ บางทีก็เริ่มต้นโดยบอกว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือว่าพูดยาว น่ารำคาญ ไม่มีเวลาจะพูดยาว เลยสรุปสั้น แต่ว่ามีการตัดออก มีการ edit บางสิ่งบางอย่าง หรือมีการพูดเกินจริงในบางสิ่งบางอย่าง แล้วอยู่ไปอยู่มามันก็ห่างไกลจากความจริงโดยไม่ตั้งใจ หรือว่าแทบจะไม่ตั้งใจ ก็เป็นไปได้ง่าย

ดังนั้น *กรณีการพูด การสนทนากัน สตินี่เราจะเอาแค่ความรู้สึก หรือเอาแค่อารมณ์อย่างเดียวไม่ได้ ต้องคำนึงถึงหลักความจริง* เรียกว่า **สุภาษิต** คือพูดความจริง พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ พูดด้วยความหวังดี พูดอย่างสุภาพอ่อนโยน นี่เรียกว่าเป็นสุภาษิต การคำนึงถึงว่าถูกกาลเทศะหรือไม่ เป็นประโยชน์หรือไม่ ข้อมูลที่จะใช้ตัดสินไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน จะต้องใช้สมอง และใช้ความรู้ ความจำด้วย *สติจึงไม่ใช่แค่รู้ตัวอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว*

ทีนี้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยสตินั้น **สัมปชัญญะ จะเป็นคู่กับสติด้วยเสมอ สัมปชัญญะเป็นคุณธรรมฝ่ายปัญญา สติเป็นคุณธรรมฝ่ายสมาธิ** ถ้าเราแบ่งคุณธรรมต่างๆ ออกไป มันจะมีสองฝ่าย คือ ฝ่ายสมาธิ และฝ่ายปัญญา อย่างเช่นใน อริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ เป็นกลุ่มคุณธรรมฝ่ายสมาธิ *ในไตรสิกขาเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเริ่มด้วยปัญญา ศีล และสมาธิ*

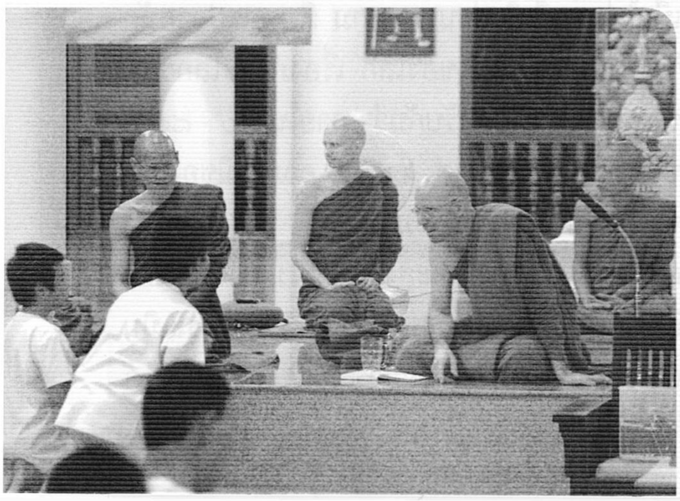
ปัญญาในอริยมรรคมีองค์ ๘ สองข้อแรก คือ สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปโป เราถือเป็น*สัมปชัญญะ*อยู่ฝ่ายปัญญา ในบางกรณี สัมปชัญญะจะทำหน้าที่เป็นผู้คอยตักเตือนอยู่ และจะเป็นตัว*ตรวจสอบคุณภาพ* (Quality Control) เวลาเราทำสมาธิ เราก็เจริญสติอยู่กับลมหายใจ และจะมีสัมปชัญญะ ทำหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพ เป็นระยะๆ ว่า เอ๊ะ ! สติเราพอดีไหม ตึงไปไหม หย่อนไปไหม คือเป็นตัวปรับปรุงการทำงานของสติให้พอดี เรียกว่าสัมปชัญญะ และสัมปชัญญะจะเป็นตัวที่จะถอนออกจากตัวงาน ทำให้เห็นภาพรวม เห็นบริบทต่างๆ

บริบทนี้มีความสำคัญมาก บางสิ่งบางอย่างถ้ามองเฉพาะเรื่องใกล้ๆ นี่ มันจะมีความคิดอย่างหนึ่ง เหตุผลจะอย่างหนึ่ง ถ้าจะมองจากบริบท มันก็ไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างจากทางโลก เมื่อไม่นานนี้เพิ่งอ่านบทความ มีบทสรุปจากนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลก เรื่องภาวะโลกร้อน ว่าตอนนี้เป็นที่ยอมรับกันว่า ภายใน ๗๐ - ๘๐ ปีข้างหน้านี้ ก่อน ค.ศ. ๒๑๐๐ อุณหภูมิของโลกจะเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยประมาณ ๓ - ๔ องศาอย่างต่ำ ผลคือระดับน้ำทะเลจะสูงขึ้น ประมาณ ๕ เมตร ถือว่าเป็น conservative estimate (ประเมินตัวเลขไว้ในขั้นต่ำ) คืออาจจะแรงกว่านั้นก็ได้

เราลองดูกรุงเทพฯ สูงกว่าระดับน้ำทะเลกี่เมตร ? ศูนย์ ต่ำกว่าระดับทะเลก็มี จริงอยู่ มันไม่แน่นอน แต่มีโอกาส ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ว่าภายในช่วงชีวิตของลูกหลานเรา กรุงเทพฯ จะไม่มีอีกแล้ว คือ เมืองต่างๆ ที่อยู่ชายทะเลนี่คงเอาตัวรอดไม่ได้ กรุงเทพฯ นี่ แค่หนึ่งเมตรก็จะแย่แล้ว ไม่ต้องถึงห้าเมตร

ฉะนั้น นี่ไม่ใช่นิยาย ไม่ใช่ Science fiction แล้ว ภายในช่วงชีวิตของลูกเรา เด็กเล็กๆ ที่วิ่งไปวิ่งมาอยู่นี่ แน่นอนว่าภายในชีวิตของเขาจะไม่มีกรุงเทพฯ เสียแล้ว ดังนั้น ในอนาคตต่อไป มันจะเป็นยังไง เราก็พูดไม่ได้ แต่รู้ว่ามันจะไม่เป็นอย่างนี้ *ต่อไปนี้โลกจะต้องเปลี่ยนแปลงอย่างมากและจะต้องลำบากกว่านี้อีกเยอะ* ฉะนั้น ถ้าเรามองการพัฒนาประเทศชาติ ในระยะสั้น ๕ ปี ๑๐ ปี มุ่งเรื่องการขยายตัวทางเศรษฐกิจ ดูเหมือนมีเหตุผลมาก ตอนนี้ตื่นเต้นเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางการเมือง ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจโดยภาพรวม

ถอนตัวออกมา ภายใน ๑๐๐ - ๒๐๐ ปี จะได้ความคิดอีกแบบหนึ่ง สมมติว่าเราเป็นเทวดา เทวดามีชีวิตยาวนานมาก สมมติว่าชีวิตของเทวดามี ๕ ล้านปี มนุษย์อยู่ในโลกมีมาประมาณ ๔.๗ ล้านปี ฉะนั้นเทวดาที่เราเชิญมาวิเคราะห์ เขาอยู่มาตั้งแต่ไม่มีมนุษย์ เห็นมนุษย์ตั้งแต่ต้นเลย



จนกระทั่งทุกวันนี้ ปรากฏว่ามนุษย์อยู่ค่อนข้างลำบาก แต่ก็อยู่ได้เรื่อยๆ จนถึงเมื่อ ๒๐๐ ปีที่แล้วมีการปฏิวัติอุตสาหกรรมเริ่มที่อังกฤษ และหลังจากที่มนุษย์สามารถอยู่แบบ sustainable (พอเพียง) มาเกือบ ๔.๗ ล้านปีแล้ว ภายใน ๒๐๐ ปี ทำลายอนาคตของมนุษยชาติได้เกือบทั้งหมด แต่ถ้าในสายตาของเทวดานี้ จะถือว่าความเปลี่ยนแปลงในโลกภายใน ๒๐๐ ปีที่แล้วเป็นความเจริญที่น่าภูมิใจ หรือเป็นความเสียหาย ? คือมันมองกันคนละมุมนะ

ฉะนั้นความเจริญที่เราภาคภูมิใจมาก ซึ่งน่าภูมิใจเพราะทำได้ถึงขั้นส่งมนุษย์ไปโลกพระจันทร์ ส่งยานอวกาศไปดาวอังคาร ทำคอมพิวเตอร์ ทำอะไรต่ออะไร โอโห อัศจรรย์เหมือนไสยศาสตร์ แต่ขณะเดียวกัน เรากำลังทำลายอนาคตของโลก แล้วก็ไม่ใช่อนาคตของใครอื่น เป็นอนาคตของลูกหลานของเราเอง *เด็กที่เกิดแล้ว จะเป็นเด็กที่รับผลกรรมของการทำลาย การเบียดเบียนโลกเพื่อผลประโยชน์ทางวัตถุในระยะสั้น อันนี้ก็คือเรื่องของ**สัมปชัญญะ**เช่นกัน*

ในการนั่งสมาธิ สัมปชัญญะคือการถอนออกมาตรวจสอบว่ากำลังทำอะไรอยู่ ตรงกับเป้าหมายหรือไม่ เป้าหมายคืออะไร สิ่งที่ทำอยู่ตรงกับเป้าหมายไหม รวมถึงบริบทสิ่งแวดล้อม เป็นตัวคิวซี (ตรวจสอบคุณภาพ)

ในชีวิตทางโลกก็เหมือนกัน ภาระหน้าที่ของเรามีมากมาย แต่ละเรื่องก็ดึงดูดความสนใจ *โดยปกติเราจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์มากกว่าสิ่งที่ไม่เกิดอารมณ์* เรามักจะคิดว่าสิ่งที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ เป็นเรื่องสำคัญมาก ดังนั้น *เรามักจะประมาทในสิ่งที่ค่อยๆ เกิดขึ้นหรือไม่มีผลกระทบต่อชีวิตของตัวเองในระยะสั้น* ฉะนั้น *เราต้องเจริญสัมปชัญญะด้วย* ให้รู้ว่าสังคม

เรากำลังไปไหน อะไรคือเป้าหมายของการพัฒนาสังคม พัฒนาเศรษฐกิจ ทุกวันนี้กลายเป็นว่าพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจใช่ไหม แม้แต่จะมองในระยะสั้น ซึ่งทุกวันนี้ทุกคนก็ต้องการอะไรที่เป็นเครื่องวัดที่เป็นตัวเลข

อาตมาดูสถิติทุกวันนี้ไม่ทราบเขาใช้วิธียังไงในการประเมินผลเสียหายต่อเศรษฐกิจจากโรคซึมเศร้า แต่เขาพบว่าในอังกฤษ เศรษฐกิจเสียหายปีละห้าพันล้านปอนด์เพราะภาวะซึมเศร้า เมื่อเขาเอาความผิดปกติของจิตคน เรื่องโรคจิตโรคประสาท เรื่องอาชญากรรม เรื่องอะไรที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาประเทศชาติ จากการไปกระตุ้นตัณหาเต็มที่ ถ้าคิดเป็นตัวเลข ก็น่าคิดว่าเศรษฐกิจเราเจริญขึ้นจริงหรือ ?

อยากให้พวกเราขยายกรอบในการพิจารณาเรื่องโลก เรื่องชีวิต และความสามารถที่จะทำอย่างนี้ได้อย่างคล่องแคล่วก็เกิดจากการทำสมาธินั่นเอง *คล้ายๆ ฝึกให้จิตใจเรามีความยืดหยุ่นสามารถมองสิ่งต่างๆ ได้ในหลายมุมมอง ไม่ใช่มุมมองเดียว* อย่างเช่น คุณธรรมที่เราต้องการมากที่สุดทุกวันนี้คือ **การเอาใจเขามาใส่ใจเรา** ซึ่งเป็นนามธรรม ไม่มีใครวัดได้ก็จริง แต่ว่าถ้าเราจะป้องกันอันตรายต่อสังคมในอนาคต ในลักษณะที่วัดได้เราก็ควรจะเน้นการปลูกฝังคุณธรรมข้อนี้ ในจิตใจของคนไทยให้มากขึ้น

อาตมาเคยพูดบ่อยว่า บางทีญาติโยมคนไทยชอบบ่นว่า โอ๊ย คนไทยเป็นอย่างนั้น คนไทยเป็นอย่างนี้ แล้วอาตมาก็ปฏิเสธไม่ได้ แต่ความคิดที่เกิดขึ้นกับอาตมาอยู่เป็นประจำก็คือว่า ใช่...แต่ประเทศอื่นก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน คือไม่ใช่ประเทศไทยประเทศเดียว เช่นเรื่องของคอรัปชั่นเป็นต้น เรามักจะคิดว่าเมืองไทยแย่มาก เอเซียแย่มาก แต่อาตมาดูเมืองนอก ก็ไม่เห็นจะต่างกัน



เท่าไร เพียงแต่ว่าคอรัปชั่นมีรูปแบบไม่เหมือนกันคนละรูปแบบ ถ้าเราไม่ได้ศึกษา เราก็คงไม่ได้รู้

อย่างเช่นมีคำหนึ่ง ญาติโยมก็คงไม่รู้จักคำนี้ คำว่า gerrymander มีใครรู้จักคำว่า gerrymander ไหม นี่เป็นศัพท์ของคนอเมริกัน ซึ่งทุกวันนี้มีเรื่องของเจอรี่แมนเดอร์มาก คือการที่พรรคการเมืองที่มีอำนาจใน congress (สภา) เปลี่ยนเขตการเลือกตั้งให้เข้าข้างตัวเอง ซึ่งเหมือนการเลือกตั้งเมื่อครั้งที่แล้ว พรรคเดโมแคร็ต (Democrat) มีคนเลือกมากกว่าพรรครีพับบลิคั่น (Republican) ล้านกว่าคน แต่ทาง Republican กลับได้ที่นั่งในค็องเกร็สมากกว่าเยอะ เพราะเขา gerrymander ได้เรียบร้อยแล้ว อันนี้คือตัวอย่างแม้เพียงข้อเดียวของเรื่องคอรัปชั่นในเรื่องการเมืองในเมืองนอก ซึ่งรูปแบบไม่เหมือนเมืองไทย ไม่ใช่ว่าเขาไม่มี เพราะคอรัปชั่นมันเกิดจากกิเลส แล้วคนอยู่ที่ไหนก็ต้องมีกิเลส ถ้าไม่มีการฝึกจิตใจ เพียงแต่ว่า รูปแบบการแสดงออกของกิเลสในแต่ละที่ มันไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม เราจะเป็นคนยุติธรรม และจะให้ความยุติธรรมกับคนอื่น จะเป็นคนที่ไม่หลงอยู่กับความคิด ความเห็น ความต้องการของตัวเอง โดยเฉพาะความต้องการในระยะสั้น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ มองสิ่งต่างๆ โดยใช้จินตนาการ คิดว่าถ้าเป็นเขา เขาจะมองยังไง ทั้งที่คิดว่าเราถูกเขาผิด แต่เราเริ่มต้นในเรื่องนี้คือถกเถียงกันนะ อย่าไปคิดว่าเราจริงใจ เขาไม่จริงใจ

เราถูก เขาผิด เราสุจริต เขาทุจริต *เราให้เกียรติเขาก่อน* สมมติว่าเขาเป็นคนดีเหมือนกัน เขาเป็นคนสุจริตเหมือนกัน เขาเป็นคนมีสติปัญญาเหมือนกัน ทำไมเขาถึงมองเรื่องนี้ว่าถูก อันนี้*เป็นการบริหารสมองตัวเอง* คือให้เกียรติคนอื่นก่อนว่าเขามองอย่างไร คือที่เรามอง เรามองว่าผิดมาก แต่ถ้าเขามองว่าถูก เขาคิดยังไง เขาจึงมองว่าถูก

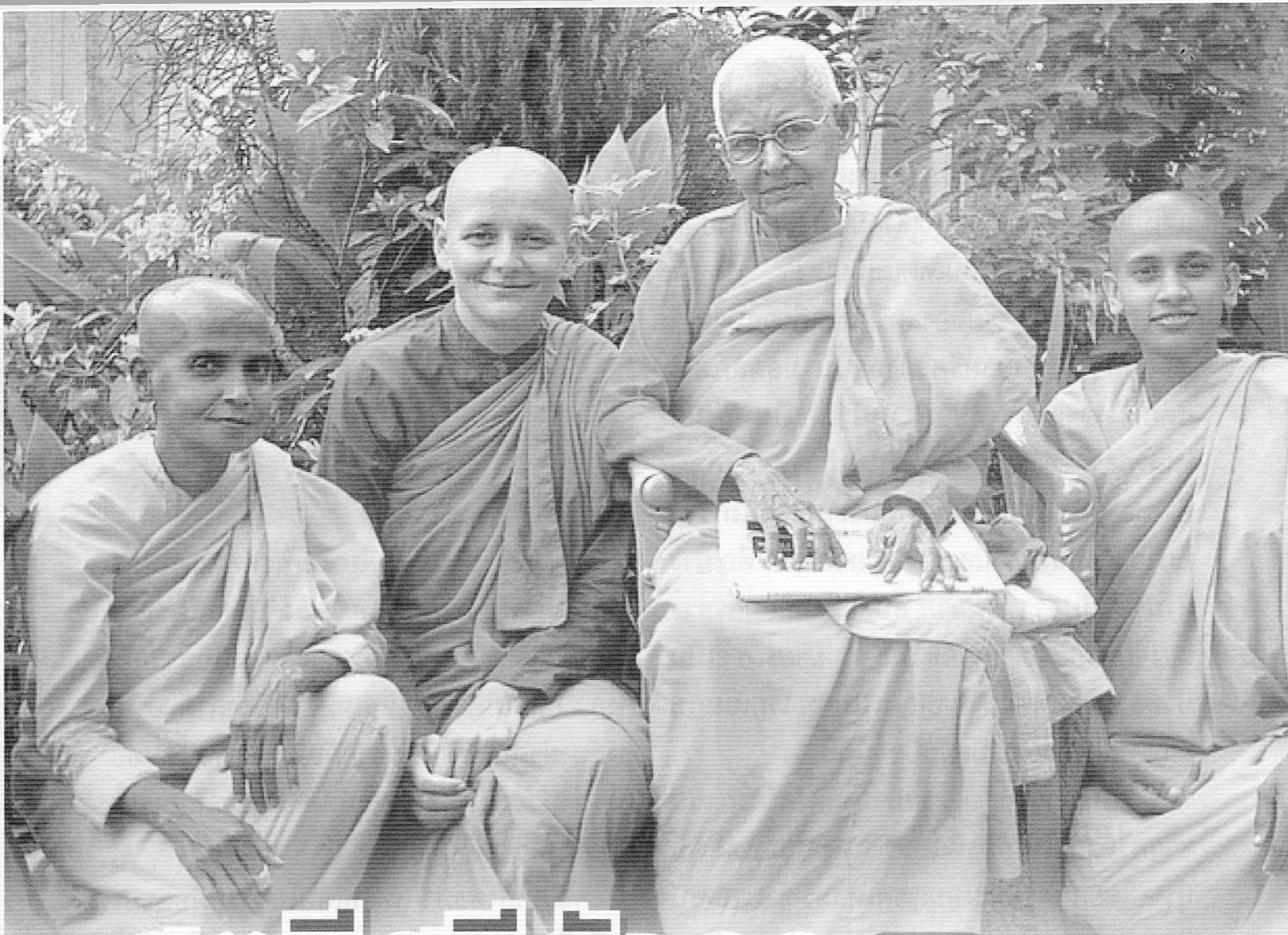
การฝึกที่จะเข้าใจคนอื่น แทนที่จะไปบังคับบัญชา ไปโกรธแค้น หรือท้อแท้ จึงสำคัญมาก ตามหลักพุทธศาสนาบอกว่า **ความสงบ ความสมานสามัคคีที่ถูกต้อง เกิดจากความเข้าใจซึ่งกันและกัน** ความเข้าใจซึ่งกันและกัน จะเป็นฐานของการแก้ปัญหา *แต่ถ้าเราไม่มีความพยายามที่จะเข้าใจซึ่งกันและกัน ด่วนสรุปคนอื่น หรือว่าตัดสินคนอื่นไปเรียบร้อยแล้วนี่ เราจะไม่มีฐานที่จะใช้สติปัญญาเข้าไปแก้ปัญหา* ไม่ว่าจะเป็นการแก้ปัญหาในครอบครัว ในสังคมไทย หรือของโลกทั้งโลก ดังนั้นเราต้องฝึกจิตใจให้เป็นกลางได้



ฉะนั้น ในการทำสมาธิภาวนา หากคิดว่าเสียเวลา นั่งสมาธิไม่ค่อยได้เรื่อง แป๊บเดียวก็แว้บไปแล้ว ใช่...แต่ทุกครั้งที่จิตใจมันแว้บไป เรารู้ตัวแล้วก็ดึงกลับมา นี่คือ**การฝึกวินัย** ทำอย่างไรคนไทยจะมีวินัย ก็ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แหละ จิตใจมันจะออกนอกเรื่องก็ดึงกลับมา ไปโน่นไปนี่ก็ดึงกลับมา จนกลายเป็นนิสัยใหม่ เรียกว่าเป็น**วินัยภายใน** เมื่อมีวินัยภายในแล้ว สิ่งต่างๆ ที่เราเคยถือว่า เรา ว่าของเรา ก็เริ่มปรากฏว่า *เป็นแค่กระแสความเกิดดับของอารมณ์* เราก็จะไม่เอาจริงเอาจังกับมันมากเหมือนแต่ก่อน เราจะสามารถวางได้ ถึงว่าจะเป็นการวางชั่วคราว ก็ยังพอที่จะรับรู้รับทราบและเข้าใจความคิดของคนอื่น

การเรียนรู้เรื่องอารมณ์ตัวเอง เช่นความโกรธ เราจะรู้จักความโกรธอย่างละเอียดได้ เพราะดูความโกรธของเรา ความอิจฉา สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย *เราก็จะดูในห้องทดลองส่วนตัวในใจของเรา* เพราะว่าอารมณ์ต่างๆ นี่เป็นของสาธารณะ ถ้าเราดูความโกรธในจิตใจของตัวเอง เข้าใจว่ามันเกิดยังไง มันตั้งอยู่ยังไง มันดับยังไง เรียกว่าเราได้เรียนรู้เรื่องความโกรธของมนุษย์ เราเรียนรู้เรื่องความอดทน เรื่องการมีกำลังใจ การไม่มีกำลังใจ สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เราศึกษาให้เห็น เรียกว่าเรากำลังทำความเข้าใจเรื่องของโลกมนุษย์ แต่เราเห็นในสิ่งที่ปรากฏในตัวเรา ซึ่งมันก็ไม่ต่างกับคนอื่น **ยิ่งเข้าใจตัวเอง ยิ่งเข้าใจคนอื่น ยิ่งมีปัญญาในการบริหารอารมณ์ตัวเอง ยิ่งจะมีปัญญาในการปฏิบัติต่อคนอื่น ภายในภายนอกสัมพันธ์ เนื่องอาศัยกัน**

ที่มา : พระธรรมเทศนา จากบ้านบุญ ปากช่อง นครราชสีมา ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖



สตรีศรีลังกา กับการปฏิบัติธรรม

มุมมอง
วิเทศทัยย์



การแสวงหาธรรมะเพื่อปลอบประโลมใจและรู้แจ้งสัจธรรมความจริง ไม่มีข้อจำกัดว่าจะต้องเป็นชายหรือหญิง แก่ชรา หรือเด็กวัยเยาว์ เพราะพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า ล้วนเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ทุกภาษา และเหนือสิ่งอื่นใดคือ ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ไม่ว่าเป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน หากลงมือปฏิบัติเมื่อใด ก็เห็นผลเมื่อนั้น เรียกว่าเป็น**อกาลิโก**

ปัญหาที่เราชาวพุทธมักถกเถียงกัน คือเพศใดเหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรม นักบวชหรือฆราวาสผู้บริโภคกามคุณ เพศชายหรือเพศหญิง แล้วผู้มิใช่เพศชายหรือเพศหญิงปฏิบัติธรรมเห็นผลหรือไม่ หากผู้เขียนจะตอบปัญหาเหล่านี้ เห็นทีจะกลายเป็นมหากาพย์ คงต้องนั่งอธิบายแต่ละคำถามตามความปรารถนาของแต่ละเพศ ไม่มีวันจบสิ้น

เอาเป็นว่าลงมือปฏิบัติกันก่อนค่อยมาว่ากันทีหลัง

สตรีเป็นคนอีกกลุ่มหนึ่ง ที่สังคมจัดให้เป็นประเภทช้างเท้าหลัง จะทำอะไรก็ไม่ให้เกินหน้าบุรุษเพศ เป็นที่น่าสังเกตอย่างหนึ่งคือ แม้สังคม



สมัยก่อน จะปิดกั้นเสรีภาพทางศาสนาของสตรี แต่เมื่อมีเหตุบีบคั้น กดดัน สังคมเอง ก็หาทางออกให้สตรีอยู่ดี เพราะเป็นเพศแม่นั่นเอง

การปฏิบัติธรรมของสตรีก็เช่นเดียวกัน !!

กล่าวเฉพาะสตรีศรีลังกานั้น มีอัตลักษณ์แตกต่างจากสตรีไทยอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ เหตุเพราะสังคมคนศรีลังกาให้เกียรติสตรีค่อนข้างสูง จึงไม่แปลกใจอันใดที่ประเทศศรีลังกาจะมีนายกรัฐมนตรีเป็นสตรีคนแรกของโลก คือ *นางสิริมาโว บันดารานายะเก* สืบต่อมาสมัยบุตรสาว *นางจันทริกา กุมารตุงคะ บันดารานายะเก* ก็เป็นประธานาธิบดีศรีลังกาหญิงเป็นคนแรกเช่นกัน ประเทศไทยเพิ่งมามีสมัยปัจจุบันนี้เอง

สำหรับการปฏิบัติธรรมของสตรีศรีลังกานั้น ชาวศรีลังกาให้เกียรติแก่สตรีเพศเสมอเหมือนบุรุษ โดยกษัตริย์ทรงอนุญาตให้สตรีเข้าบวชเป็นภิกษุณีในพระบวรพุทธศาสนา เฉกเช่นพระภิกษุสงฆ์ นอกจากนั้น ยังได้รับการศึกษาเท่าเทียมกันกับพระภิกษุ ภิกษุณีบางรูป แตกฉานด้านคัมภีร์พระไตรปิฎก ถึงขนาดได้รับนิมนต์ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนายังประเทศทิเบตและจีนเลยทีเดียว

ย้ำอีกว่าสตรีชาวศรีลังกาได้รับสิทธิพิเศษเข้าสู่พระศาสนา และมีโอกาสบรรลุธรรมก่อนประเทศไทยจะรวมเลือดเนื้อเป็นชาติเชื้อไทยถึงพันกว่าปี



เป็นเรื่องน่าแปลกคือ แม้พระพุทธศาสนาแบบลังกาวงศ์จะเข้ามาเผยแผ่ยังดินแดนประเทศไทยยุคหลัง แต่สิทธิพิเศษของสตรีแบบชาวศรี-ลังกา กลับไม่ปรากฏเห็นเหมือนศรีลังกาต้นฉบับ คงต้องฝากนักวิชาการช่วยกันตีประเด็นนี้หน่อย เห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสถานภาพสตรีในปัจจุบันไม่มากก็น้อย

สมัยหลังต่อมา สิทธิพิเศษในการปฏิบัติของสตรีศรีลังกาสูญหายไป เหตุเพราะบ้านเมืองต้องทำสงครามกับอริราชศัตรูหลายต่อหลายครั้ง สืบเนื่องกันมาเป็นเวลาพันกว่าปี แม้พระศาสนาที่พระสงฆ์เป็นผู้รักษาไว้ ก็มีสภาพแปรเปลี่ยนไปตามคติความเชื่อของสังคม บทบาทพระสงฆ์ลดลงจนกระทั่งต้องหันมาทำธุรกิจเซ่นไหว้บูชาเทพเจ้าหลายต่อหลายองค์ทั่วเกาะลังกา จึงไม่ต้องกล่าวถึงสถานภาพของสตรีเพศ ซึ่งมีหน้าที่ทางศาสนาเพียงรักษาประเพณี ในฐานะผู้ค้ำจุนพระสงฆ์เท่านั้นเอง

สถานภาพของสตรีด้านการปฏิบัติธรรม มาปรากฏเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน สมัยเกาะลังกาเป็นอาณานิคมอังกฤษ เหตุเพราะสมัยนั้น ชาวพุทธศรีลังกาเริ่มต่อสู้เรียกร้องเสรีภาพทางศาสนาจนสามารถประกอบศาสนกิจเสมอเหมือนศาสนาคริสต์ การตื่นตัวฟื้นฟูพุทธศาสนา จึงแพร่กระจายไปทั่วทุกหัวระแหงของเกาะลังกา

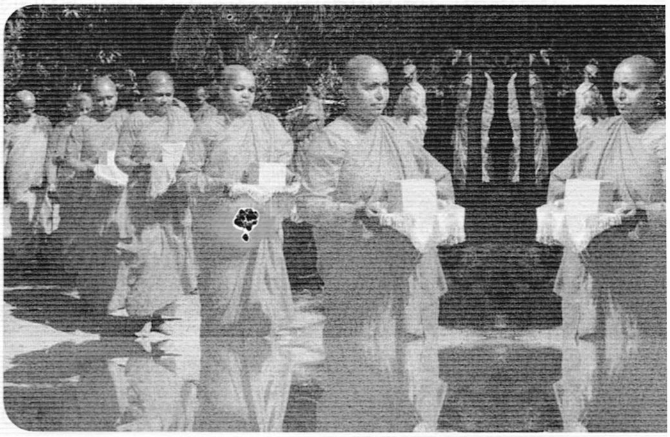
สมัยนี้เองบุตรีผู้มีการศึกษาของชนชั้นกลาง นามว่า**แคธรีน เดอ อัลวิส** (Catherine de Alwis) ซึ่งพื้นเพเดิมของครอบครัวนับถือคริสต์ศาสนา แต่ภายหลังหันมานับถือพุทธศาสนา เพราะมีโอกาสสนทนาธรรมกับพระสงฆ์นักปราชญ์หลายรูป ครั้นปลีกตัวปฏิบัติธรรม ยิ่งศรัทธาลึกซึ้งในพระบวรพุทธศาสนา คราวหนึ่งได้มีโอกาสพบกับชาวพม่าผู้เดินทางมาจาริกแสวงบุญที่เกาะลังกา หลังจากสอบถาม ทำให้เธอทราบว่านักบวชหญิงของพม่ามีเป็นจำนวนมาก และชาวพม่าก็ศรัทธาเลื่อมใสเป็นอย่างดี

ครั้นแจ้งความปรารถนาแก่ครอบครัวเรื่องการบวช ปรากฏว่าได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี ยิ่งข่าวกระจายออกไป ยิ่งมีคนให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล โดยเฉพาะผู้มีชื่อเสียงสมัยนั้น เช่น ท่านข้าหลวงอังกฤษ นามว่า *เฮนรี เบลค* (Sir Henry Blake) *ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ* และผู้นำชาวพุทธอีกหลายท่าน

น.ส.แคธรีนเดินทางไปพม่า เมื่อพุทธศักราช ๒๔๘๒ เดินทางกลับเกาะลังกา ปีพุทธศักราช ๒๔๙๓ นับรวมเวลาศึกษาเล่าเรียนประเพณีแบบพม่าเป็นเวลา ๑๑ ปี นับได้ว่าเป็นผู้คงแก่เรียนไม่น้อย นามฉายาที่ได้รับจากพระอุปัชฌาย์คือ **สุธรรมาจารี** ว่ากันว่าท่านแตกฉานในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่า จนได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวาง

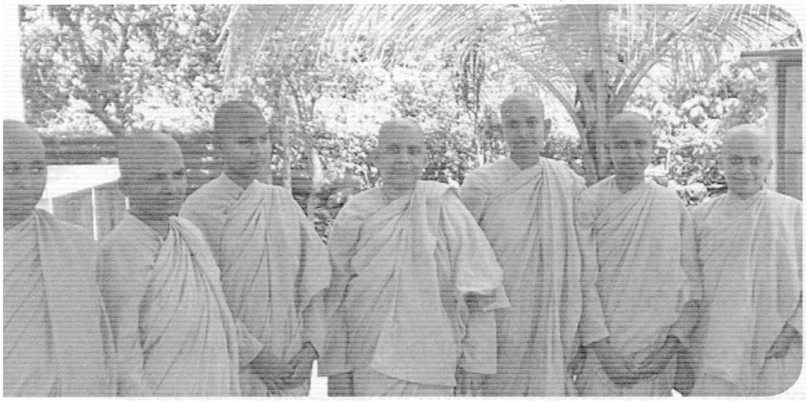
ครั้นเดินทางกลับเกาะลังกาแล้ว ได้ก่อตั้ง**สำนักสุธรรมาธารสมิติ** ที่เมืองแคนดี ได้รับการช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากข้าหลวงอังกฤษและคนชั้นสูงของสังคมสมัยนั้น จากนั้นมีสตรีชาวลังกาเสนอตัวเป็นศิษย์ และขอบวชเป็นจำนวนมาก สมัยต่อมา แม่ชีจึงเรียกกลุ่มตัวเองว่า**ทสสีลมาตา** (Dasa Silamata) (หมายถึง สตรีผู้รักษาทศศีล) โดยห่มผ้าสีเหลืองเหมือนพระสงฆ์ มีอารามหรือสำนักเป็นของตนเอง ปฏิบัติศาสนกิจไม่ต่างจากพระภิกษุสามเณร

เหตุที่ผู้เขียนยกเรื่องของทสสีลมาตาสุธรรมาจารีเป็นอุทาหรณ์ เพราะต้องการชี้ให้เห็นว่า **สตรีชาวศรีลังกามีคติว่า ช่องทางการปฏิบัติธรรมน่าจะเปิดกว้าง มากกว่าซ่อนกายอยู่ในห้องครัว โดยมีบุรุษเพศเป็นผู้กำกับคติความเชื่อของสังคม** การออกบวชของแม่ชีสุธรรมาจารี และการก่อตั้งกลุ่มทสสีลมาตา แสดงให้เห็นว่าสังคมชาวศรีลังกาก็ยอมรับความคิดเห็นและบทบาทของสตรี



ปัจจุบันกลุ่มทสสีลมาตาของชาวศรีลังกา มีบทบาทค่อนข้างเด่นชัด หน้าที่บางอย่างก็โดดเด่นมากกว่าพระสงฆ์ อันเนื่องมาจากรัฐบาลให้การอุปถัมภ์หลายด้านเสมอพระภิกษุสามเณร ทั้งการศึกษาเล่าเรียนและการเผยแผ่ธรรม ในสมัยหลังถึงขนาดออกบัตรประจำตัวกันเลยทีเดียว

แม้จะถูกพระสงฆ์รุ่นใหม่วิจารณ์ในแง่ลบ แต่บทบาทของทสสีลมาตาในการทำงานสังคมสามารถเป็นกระแสต้านความเห็นต่างได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการเข้าไปช่วยเหลือสตรี ซึ่งพระสงฆ์ผู้ชายไม่สามารถทำได้ เพราะมีอุปสรรคด้านกายภาพ เช่นการสงเคราะห์เด็กหญิงด้อยโอกาสทางสังคมก็ดี และการไกล่เกลี่ยปัญหาครอบครัว





สำหรับภริยาผู้มีปัญหาทะเลาะวิวาทกับสามีก็ดี ดูเหมือนว่าสังคมจะยอมรับกันโดยรวม

ทสสีลมาตาบางกลุ่มเน้นปฏิบัติวิปัสสนาเป็นหลัก มีสำนักสอนกรรมฐานเป็นของตนเอง มีศิษยานุศิษย์เข้าปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก แม้ผู้เป็นอาจารย์จะเสียชีวิตลง แต่ศิษย์รุ่นหลังก็พยายามรักษาวิธีการปฏิบัติของอาจารย์สืบต่อไป

ด้านสตรีสามัญผู้ไม่สามารถปลีกตัวออกบวชเป็นทสสีลมาตา ก็มีช่องทางหันหน้าเข้าหาวัดเพื่อแสวงหาธรรมะได้หลายทาง บางกลุ่มรวมตัวกันเป็นสมาคม ทำหน้าที่อุปถัมภ์วัดที่มีเสนาสนะยังไม่สมบูรณ์ บางสมาคมเรี่ยไรเงินเพื่อช่วยเหลือพระสงฆ์ตามต่างจังหวัด ซึ่งขาดแคลนจตุปัจจัยเลี้ยงชีพ บางกลุ่มรวมตัวกันจัดเทศนาธรรม โดยนิมนต์พระสงฆ์ผู้มีชื่อเสียงเป็นองค์แสดงธรรม บางสมาคมจัดคอร์สปฏิบัติธรรม โดยหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามวัดที่สัปปายะ

ส่วนบางกลุ่มที่เห็นความสำคัญของเยาวชนก็เปิดโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ตามอารามวิหาร ทั้งในเมืองหลวงโคลัมโบและต่างจังหวัด บางแห่งมีนักเรียนเป็นจำนวนนับพันคน

จะเห็นได้ว่า ช่องทางปฏิบัติธรรมของสตรีชาวศรีลังกา ไม่ได้จำกัดเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่หมายรวมถึงการทำงานสังคมสงเคราะห์ด้านอื่นอีกมากมาย

ผู้เขียนอยู่ศรีลังกาเป็นเวลานับทศวรรษ เห็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของสตรีชาวศรีลังกา คือการเข้าวัดปฏิบัติธรรม มิได้มีเพียงผู้สูงอายุถือไม้เท้า แต่เป็นทุกเพศ นับตั้งแต่เด็กพอเดินได้ จนถึงผู้ชรา ผู้เขียนคิดว่านี่เป็น**การสอนโดยไม่ต้องสอน** กล่าวคือ **ทำตัวเป็นตัวอย่างให้เห็น แล้วเด็กจะซึมซับรับรู้เองโดยอัตโนมัติ**

ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมดีระดับใด แต่หากไม่ส่งผลต่อคนใกล้ตัวก็ถือว่ายังไม่ชื่อว่ารักษาพระพุทธศาสนา จึงไม่แปลกอันใด ที่ประเทศศรีลังกาจะสามารถรักษาพระศาสนาให้คงอยู่ได้ แม้จะถูกกดดันบีบคั้นจนเลือดอาบชโลมดิน แม้ประเพณีจะมั่นคงงดงามดีอย่างไร แต่หากขาดผู้ศรัทธามั่นคงช่วยกันรักษาสืบต่อ ก็ย่อมไม่ทนนาน

บทบาทของสตรีศรีลังกาดังกล่าว จึงเป็นปัจจัยหนึ่ง ซึ่งช่วยให้พระศาสนามั่นคงสืบมาถึงปัจจุบัน แม้พระสงฆ์และสตรีบางกลุ่มจะพยายามเลื่อนสถานภาพเป็นภิกษุณี ก็หาได้ทำให้บทบาทเดิมของสตรีศรีลังกาลดลงไปไม่ แต่กลับโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนอย่างน่าอัศจรรย์ สตรีไทยเอง ก็ควรหันไปศึกษาบทบาทและสถานภาพของสตรีศรีลังกาดูบ้าง ประเด็นใดน่าสนใจ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมไทยได้



ธรรมกถา

สตรี ใน พุทธวิถีไทย

พระอาจารย์ดุษฎี เมธงฺกุโร

"สตรีในพุทธวิถีไทย" หรือ **สตรีในวิถีพุทธ** สิ่งแรกสุด พระอาจารย์ท่านพุทธทาสได้วิเคราะห์ศัพท์ให้เรารับรู้ คำว่า **"สตรี"** แปลว่าอะไร *สตรี* แปลว่า *ผู้มีสติ* ถ้าเรารู้ว่าสตรีคือผู้มีสติ เราจะรู้สึกภูมิใจในความเป็นผู้หญิง อย่างง่ายๆ เลย ผู้หญิงต้องแต่งตัว จะนุ่งผ้านุ่งก็ต้องระมัดระวัง ไปไหนก็ต้องมีความละเอียดรอบคอบ เพราะมันกำกับให้เราต้องมีสติ มีปัญญา และเราอาจจะมีสิ่งที่ดีกว่านั้นอีก คือ มีความเมตตากรุณา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความละเอียดอ่อน มีความเป็นแม่ โดยสรุป ท่านจึงได้แต่งเป็นบทกวีไว้ว่า *"อันสตรี คือผู้หญิงนั้นจริงแท้ เป็นเพศแม่สูงส่งดำรงศักดิ์ เป็นผู้โอบโลกนี้ไว้ด้วยใจรัก* ***มีสติ*** *... แน่นหนัก เป็นหลักใจ"*

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การเกิดเป็นผู้หญิงนี่ลำบากกว่าผู้ชายมาก คือ *หนึ่ง* ทุกๆ เดือนต้องมีความลำบากทางร่างกาย อาจจะมีความเจ็บป่วย เจ็บปวดหรือลำบากเมื่อถึงรอบเดือน *สอง* ต้องอุ้มท้อง เมื่อเป็นแม่ต้องอุ้มท้องถึงเก้าเดือน อุ้มท้องลำบากแค่ไหน ถ้าใครเคยบวชเณร หรืออุ้มบาตรเพียงแค่ชั่วโมงเดียวก็จะรู้สึกเหนื่อยและเมื่อยแล้ว แต่แม่ต้องอุ้มท้องอยู่ถึงเก้าเดือน ทั้งวันทั้งคืนลำบากขนาดไหน ตอนคลอดก็ต้องเสี่ยงชีวิต ไม่แพ้ผู้ชายตอนออกสงคราม ยิ่งยุคโบราณหากเจ็บปวดมาก ก็อาจต้องตายเพราะทนบาดแผลไม่ไหว *สาม* ต้องย้ายไปอยู่กับครอบครัวสามี อันนี้พูดถึงสังคมอินเดียนะ แต่งงานแล้วต้องไปอยู่กับครอบครัวของสามี ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ทุกคนในครอบครัว

พระพุทธเจ้าท่านเห็นความลำบากของผู้หญิง จึงทรงนำมาสอน

สอนเพื่ออะไร *สอนเพื่อให้ผู้ชายเข้าใจผู้หญิง* ว่าผู้หญิงมีความลำบากมาก ทั้งกายและใจ ผู้ชาย

ลำบากแทนก็ไม่ได้ ตั้งครรภ์แทนก็ไม่ได้ เลี้ยงลูกให้นมแทนก็ไม่ได้ ก็ขอให้เอาใจใส่คอยดูแลผู้หญิงให้มีความสุขกาย สบายใจ เท่าที่จะทำได้

ในงานวิจัยของฝรั่ง เพศชายจะมีลักษณะเป็นหยาง หรือเป็นฝ่ายรุก ถ้าเราดูเครื่องหมายวงกลม มีลูกศรออกมา ผู้ชายจะเป็นฝ่ายหักร้างถางพง เป็นฝ่ายเข่นฆ่า เป็นฝ่ายเผา ฝ่ายทำลาย บุกเบิก บุกรุกสิ่งต่างๆ แต่ผู้หญิง โดยหน้าที่ในครอบครัว ต้องทำกับข้าว ต้องเลี้ยงดู เลี้ยงเด็ก ชีวิตอยู่กับการดูแลความเป็นอยู่ ต้องรู้สึกโอบอุ้มคุ้มครอง ใครเจ็บป่วยก็ดูแลรักษา ต้องมีความอดทน อดกลั้นมากกว่าผู้ชาย อันนี้คือลักษณะที่ดีแล้ว แล้วเขาก็วิจัยว่า *"ผู้นำ"* ที่มี *"ความเป็นผู้ชาย" มากเกินไป* เอะอะก็จะประกาศสงคราม เอะอะก็จะรบ และการรบทุกครั้งก็จะมีแต่คนตาย มีแต่เด็กกำพร้า มีแต่คนบาดเจ็บ แล้วใครพยาบาล แล้วใครที่ลำบาก ก็ผู้หญิงนั่นเอง

เราจะเห็นว่าถ้ามีผู้หญิงเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสิ่งต่างๆ มันจะมีความสมดุล ถ้าครอบครัวใด พ่อฟังแม่ สามีฟังภรรยา ครอบครัวนั้นจะมีความสุขมาก บางทีพ่ออาจจะตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว แต่พอแม่มาจัดการ ช่วยดูแล ช่วยชี้แจง แก้ไข จากหนักก็จะกลายเป็นเบา สามารถทำให้ผ่านวิกฤตต่างๆ ไปได้ แต่ถ้าผู้ชายตัดสินใจอยู่ฝ่ายเดียวอาจผิดพลาดได้ง่าย พอพลาดแล้วก็ต้องเดือดร้อนกันทั้งครอบครัวเลย



สังคมไทย ผู้ชายส่วนใหญ่ไม่มีธรรมะ นี้ไม่ได้หมายถึงพระคุณเจ้านะ

ดูจากคนเข้าวัด มีผู้ชายไม่ถึง ๒๐% ผู้ชายไปอยู่ที่ไหน ไปอยู่โรงพยาบาล เป็นโรคประสาท ไปอยู่ในเรือนจำ ในเรือนจำมีนักโทษชายมากกว่านักโทษหญิง ไปอยู่ในบ่อน ในบาร์ เพราะผู้หญิงมีความตระหนักรู้ว่า ตนเองจะต้องประพฤติดีปฏิบัติดี ถึงจะมีความปลอดภัย ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ไม่ถูกบังคับจริงๆ ผู้หญิงก็จะไม่ทำอะไรนอกลู่นอกทาง เพราะมีความรักสงบ รักครอบครัว อาตมาเคยพาสามเณรไปด้วย ตอนไปเทศน์ในเรือนจำ นักโทษหญิงบางคนเห็นสามเณรแล้วร้องไห้เพราะคิดถึงลูก ตัวเองถูกจับเพราะค้ายาบ้าหรือว่าอาจจะลักเล็กขโมยน้อยก็เพื่อเอาเงินมาเลี้ยงลูก ไม่ได้คิดการใหญ่โต ไม่ได้คิดการสงครามหรือทำลายล้าง แค่ทำเพื่อคนในบ้าน แต่ตัดสินใจผิด คิดผิด



วัดใดที่มีผู้หญิงมาปฏิบัติธรรม อยู่กันเป็นระเบียบเรียบร้อย วัดนั้นจะมีความเข้มแข็ง สนับสนุนพระสงฆ์ได้มาก **ผู้หญิงมี ๒ ระดับ** ผู้หญิงที่ไม่ได้สนใจธรรมะก็มีชีวิตอยู่เพียงแค่มีกินมีใช้สบายๆ ไปวันหนึ่ง อาจจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ ร่ำรวยเงินทอง ก็แค่นั้น *แต่ก็มีผู้หญิงหลายคนคิดว่าถ้าเราเกิดมามีความสำเร็จแค่นี้ ไม่คุ้มค่าที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เธอจึงไม่หลงใหลในโชคลาภ วาสนา ความสวยงาม ซึ่งเป็นของชั่วคราว แต่มุ่งจะหาความสุขที่ยั่งยืน **ความสวยไม่จีรัง ความดังไม่คงที่ แต่ความดีสิคงทน** ก็ตั้งใจทำความดี บางท่านรักษาศีล ๕ บางท่านรักษาศีล ๘* สวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตา จิตใจประณีต ไม่ต้องอาศัยวัตถุสิ่งของ ก็สามารถให้ทานกับคนอื่นได้ ตนเองก็มีความสุข จิตใจสงบ ตั้งมั่น และเบิกบานอยู่ภายใน

ความสุขแบบนี้เป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า และเป็นอิสระ

เราสามารถทำเองได้ ความสุข สมาธิไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง หรือต้องทำความดี เรามีลูกมีหลานพาเขาไปเยี่ยมคนเจ็บ พาเขาไปทำทานเลี้ยงสัตว์ เด็กก็จิตใจอ่อนโยนลง ไม่ก้าวร้าวรุนแรง อันนี้เป็นสิ่งที่แม่สามารถกล่อมเกลาให้ลูกๆ เด็กๆ เดินทางเข้าหาพระธรรมได้ง่ายขึ้น เกิดปัญญามองเห็นความสุขที่ยั่งยืน *ผู้หญิงหลายคนมาบวชเป็นชีด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและต้องการจะพบกับความสุขที่ยั่งยืน ในวัดที่มีแม่ชี นับว่าช่วยญาติโยมได้มาก เพราะโยมเป็นผู้หญิงด้วยกันก็จะคุยกัน แก้ปัญหากันได้ดีกว่า ถ้าไปปรึกษาพระสงฆ์อาจไม่สะดวก และไม่เหมาะสม*

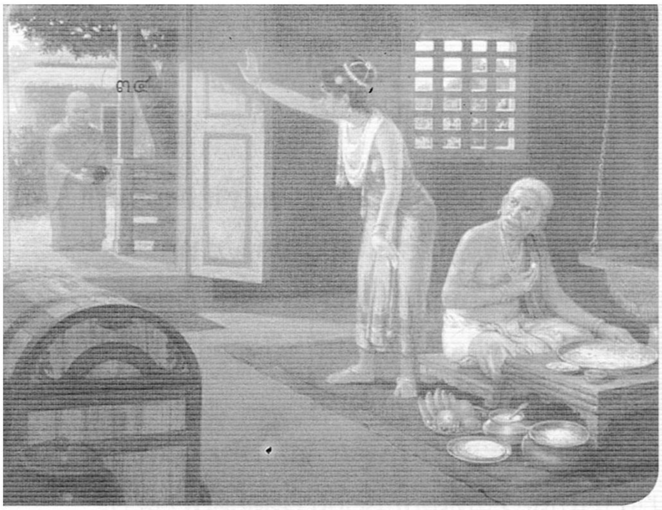
ศาสนาพุทธต้องมีพระภิกษุณี แต่ว่าฝ่ายสงฆ์ไทยตีความว่าพระภิกษุณีขาดช่วงไปแล้ว แต่นี่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ จริงๆ แล้ว **การบวชเป็นเรื่องของจิตใจ** บวชอยู่ที่บ้านก่อน เป็นชาวบ้าน แม้เป็นแม่บ้าน ก็พยายามปฏิบัติให้ได้ **"พละ ๕"** คือ เริ่มจากการมี***ศรัทธา*** มี***วิริยะ*** หรือความเพียร มี***สติ*** ความระลึกได้ มี***สมาธิ*** ความตั้งใจมั่น และมี***ปัญญา***รอบรู้ ไม่หลงมัวเมา การทำความดีหรือการฝึกฝนปฏิบัติตนมีแบบนี้ อยู่ที่บ้านก็ปฏิบัติได้ เพราะฉะนั้น **ท่านพุทธทาสจึงว่า ถ้าเราปฏิบัติเช่นนี้อยู่ที่บ้านได้ นับว่าเก่งกว่าอยู่ที่วัดเสียอีก** เพราะที่วัดมีสิ่งยั่วยุน้อยกว่า และถ้าโยมที่ยังทิ้งพ่อแม่ไม่ได้ มีพ่อแม่แก่เฒ่าต้องเอาใจใส่ดูแล หรือมีกิจการของครอบครัว ก็อย่าเพิ่งรีบมาอยู่วัด อย่าเพิ่งหนีมาบวช เพราะจะมีความลังเล มีความรู้สึกผิด รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเสียสมาธิและท้อถอยได้ง่าย

เพราะฉะนั้น ญาติโยมผู้หญิง เราเป็นลูกหญิง เราก็สามารถบวชได้ **บวชชีที่บ้าน** หรือถ้ามีโอกาสบวชชั่วคราว สามวัน เจ็ดวัน **บวชแล้วต้องขยันศึกษาธรรมะ อย่าบวชแล้วอยู่เปล่า** บางคนมาบวชแก้บนก็มี แก้บนไม่เป็นไร แต่ขอให้บวชแล้วตั้งใจศึกษาปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ เป็นสตรีวิถีพุทธมีโอกาสแล้ว ต้องปฏิบัติให้มาก

โดยเฉพาะการปฏิบัติภาวนาได้ประโยชน์มาก นำไปสู่ความหลุดพ้นจากการติดยึดเพราะว่ามีปัญญารักษาตน สุภาษิตจีนสอนไว้สั้นๆ ***"คนโง่แก้ปัญหาด้วยการหลีกหนี คนฉลาดหลีกเลี่ยงการปรุงแต่ง"*** คนไม่มีปัญญา เวลาพบสิ่งที่ไม่พอใจ ไม่ชอบงาน ไม่ชอบนาย ไม่ถูกใจเพื่อนร่วมงาน ก็ลาออก มีปัญหาก็ลาออก แบบนี้ชีวิตไปไม่รอด ไม่สำเร็จสักอย่าง ไม่เคยชนะใจตนเองได้เลย ส่วนคนฉลาดหลีกเลี่ยงการปรุงแต่ง การปรุงแต่งเกิดขึ้นในจิตใจ เวลาที่เราชอบหรือไม่ชอบอะไร จริงๆ แล้ว ทุกสรรพสิ่งมันเกิดดับอยู่อย่างนั้น ถ้ามีปัญญา เราก็จะปล่อยวางได้

เรื่องสตรีในวิถีพุทธ มีเรื่องให้พูดได้มาก อาตมามีหนังสือเล่มหนึ่งเรื่องการปฏิบัติธรรม เคยพูดไว้กับคณะพยาบาลศาสตร์ ให้กำลังใจคนที่มาอยู่ที่วัดว่า เราปฏิบัติธรรมลำบากมากกว่าผู้ชาย ต้องใช้ความเพียรสูงมาก และพูดไว้เตือนผู้ชายด้วยว่า ผู้หญิงปฏิบัติลำบากนะ มาวัดตอนกลางคืนก็ไม่ปลอดภัย มีเสียงครหาด้วย จะเข้าปรึกษาหารือพระ ก็ต้องมีเพื่อน มีคนไปเป็นพยานต่างๆ แต่ผู้ชายนี่ มาหาพระง่ายมาก สะดวกมาก จะมาเมื่อไหร่ก็ได้ จะมาค้างคืนที่วัดก็ได้ วัดมีที่พักเยอะแยะ แต่ผู้ชายไม่ค่อยรักดี ไปค้างคืนที่ไหนไม่ทราบ ไปสร้างความเสียหายเยอะแยะ แต่ผู้หญิงทำชั่วได้น้อย สังคมไม่ค่อยโอกาสให้ทำความชั่ว แต่ขณะเดียวกันก็ทำความดีลำบากด้วย

สรุปก็คือ ผู้หญิงจะทำความชั่วก็ยาก แต่จะทำความดีก็ยากเหมือนกัน



การทำความดีของผู้หญิงต้องใช้ความเพียรมากกว่าผู้ชาย ก็ถือเสียว่าเป็นการสร้างบารมี ดังนั้นอย่าไปยึดติดกับรูปแบบภายนอก เดี๋ยวนี้มีรายการโทรทัศน์ประเภทนี้เยอะนะ ที่พยายามบอกว่าถ้าไม่พอใจร่างกายของเรา หมอช่วยได้ เอาเงินมาให้สักแสนหนึ่งหรือล้านหนึ่ง ก็ทำให้ทุกอย่างสวยได้ดังใจ แต่มันไม่จริง เป็นการหลอกตัวเองและหลอกคนอื่น คนเรา ถ้าพอใจในสิ่งที่เรามีหน้าตา ผิวพรรณ อาจจะไม่ดีเหมือนคนอื่นก็ไม่เห็นเป็นไรนี่ เราสร้างความดีข้างในกันดีกว่ายั่งยืนกว่า เพราะว่าความสวยไม่คงที่ แต่ความดีนี้คงทน

ลองดูตัวอย่าง *นางวิสาขา* บรรลุพระโสดาบันตั้งแต่อายุได้ ๗ ขวบ มีปัญญามาก มีความมั่นคงในพระพุทธศาสนามาก ตอนหลังสามารถทำให้พ่อสามีเปลี่ยนมาฝักใฝ่ในธรรมได้ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ถึงกับเรียกนางวิสาขาว่ามารดา ด้วยนางชี้ให้เห็นว่า การที่พ่อเสวยสุขอยู่เช่นนี้ เพราะกินของเก่า บุญใหม่ไม่สร้าง *นางวิสาขา เป็นตัวอย่างของผู้ครองเรือนแบบพุทธ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นผู้นำและช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาได้มาก* นอกจากนางวิสาขาแล้ว ยังมีสตรีแบบนี้อีกหลายท่านในสมัยพุทธกาล เช่นนางปฏาจารา ซึ่งผ่านความทุกข์ ความพลัดพรากทุกอย่างในชีวิต จนแทบเป็นบ้า แต่พระพุทธเจ้าทรงให้สติ ในที่สุดนางก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ถ้าใครคิดว่าชีวิตเรานั้นย่ำแย่แล้ว ทุกข์มากแล้ว ลองไปศึกษาพระพุทธประวัตินะ มีพุทธสาวิกามากมาย ที่ท่านเคยเจอความทุกข์และในที่สุดก็ล่วงทุกข์ได้หมด พวกเราในที่นี้ก็เหมือนกัน เรามีสติปัญญา มีร่างกายแข็งแรงไม่พิกลพิการ ไม่ปัญญาอ่อน มีครอบครัว มีครูบาอาจารย์ มีโอกาสได้มาฟังธรรม มาปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นโชคดีแล้ว คุณโยมก็พยายามใช้โอกาสอย่างนี้ แม้เดือนละหนึ่งครั้งก็อย่าให้ขาด อย่าให้พลาดโอกาส ตั้งใจปฏิบัติ สิ่งที่ปฏิบัติ จะได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เราจะได้อานิสงส์อย่างแน่นอน

ขออำนวยพรให้ทุกท่านที่มีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้มาปฏิบัติธรรมจงมีความสุข ความเจริญ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะพละ บริบูรณ์

การที่คุณโยมได้ลงมือปฏิบัติ ชีวิตจะดีเพราะมีธรรมะควบคุมจิต คิดดี ทำดี รักษาศีลห้าเอาไว้ไม่ประมาท อย่ามีอบายมุข มีฉันทะในการทำงานมีเป้าหมายชีวิต มีความดี ทำความดีให้สำเร็จ เราจะไม่ตายไว เราต้องเลี้ยงลูกให้โต ต้องสร้างบ้านให้แม่ ต้องเรียนหนังสือให้จบ เราต้องมีแรงจูงใจในการอยู่ แต่ถ้าไม่มีความตั้งใจ เราจะเบื่อชีวิตโรคซึมเศร้าจะเกาะกิน แม้แต่คนแก่ก็ฆ่าตัวตายได้ นี่เพราะว่าเราขาดการอยู่เพื่อทำความดี หรือว่าอยู่อย่างมีคุณค่า

ท้ายที่สุดนี้ขอให้ อายุ วรรณะ สุขะ พละจงบังเกิดมีแก่ทุกท่านที่ได้มาปฏิบัติธรรม ตลอดกาลนาน เทอญ สาธุ

ที่มา : ธรรมบรรยาย ในงานปฏิบัติธรรม จัดโดยมูลนิธิปันสุข, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ในเดือนมีนาคม ๒๕๖๑



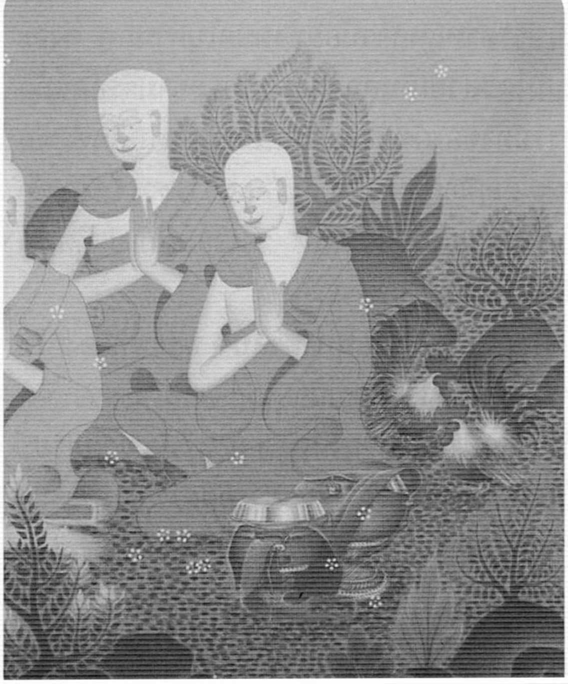
วิรยสูตร

ปัญญาภิวัฒน์

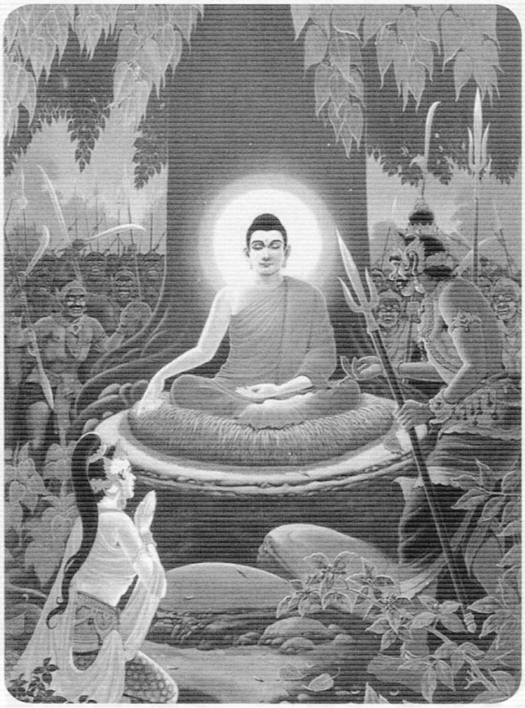
ธีรปัญโญ

วารสารฉบับเดือนกันยา เรามาฟังเรื่องของกัญญากันดีกว่า "**กัญญา**" เป็นภาษาบาลี แปลว่า *"สาวน้อย"* ในทางวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ในโลกเชื่อกันตามทฤษฎี Evolution (วิวัฒนาการ) ว่าสิ่งมีชีวิตในโลก ต่างก็มีวิวัฒนาการมาด้วย Natural selection (การคัดเลือกพันธุ์โดยธรรมชาติ) ถ้าจะถามว่า อะไรเล่าที่เป็นคนเลือก ? นักวิทยาศาสตร์ก็จะตอบว่า ก็มีเพศหญิงนั่นแหละที่เป็นผู้เลือก เพราะความเป็นหญิงจะเชื่อมโยงกับธรรมชาติ จึงมีคำพูดกันว่า Mother Nature ส่วนความเป็นชายนั้น จะเชื่อมโยงกับวัฒนธรรม (Culture) เพื่อความอยู่รอดของสปีชี่ส์ ตัวผู้จึงต้องแข่งขัน เอาชนะกันในด้านต่างๆ เพื่อแย่งผสมพันธุ์กับตัวเมีย เพื่อสืบสายกรรมพันธุ์หรือยีนส์ของตนให้คงยืนยาวอยู่ได้ในรุ่นต่อๆ ไป แม้แต่มนุษย์เอง (ซึ่งเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง) เราก็เห็นลักษณะนี้ได้โดยไม่ยากนัก

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน หนุ่มน้อยทั้งหลายก็จะเริ่มทำตัวให้เป็นที่สนใจของสาวน้อย ด้วยวิธีการต่างๆ ถ้าไม่สามารถดีเด่นในด้านการเรียน การสอบ การกีฬา ก็หันมาเอาดีเอาเด่นทำตัวให้เป็นจุดสนใจให้ได้ในทางอื่น เช่น



ทางเกมส์คอมพิวเตอร์ ทางสิ่งเสพติด ทางเป็นนักเลงหัวไม้ เป็นต้น ทางใดก็ทางหนึ่ง เมื่อเข้าใจธรรมชาติข้อนี้แล้ว เราจะได้ไม่แปลกใจ ที่เห็นวัยรุ่นทำอะไรแปลกๆ เพราะเขาต้องการเรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้ามนั่นเอง



สำหรับผู้ที่ผ่านโลกและชีวิตมาพอสมควร คำโบราณที่กล่าวไว้ว่า *"ผู้ชายจะแสวงหาอำนาจเพื่อมาครอบครองความงาม ส่วนผู้หญิงนั้นก็จะแสวงหาความงาม เพื่อมาครอบครองอำนาจอีกทีหนึ่ง"* ดูจะเป็นเรื่องจริงอยู่มิใช่น้อย แสดงออกเป็นปุคคลาธิษฐานได้ด้วยพระยามารผู้ครองอำนาจบนสวรรค์ชั้นสูงสุดกับลูกสาว คือ นางตัณหา - ราคา - อรดี สิ่งที่พระยามารกลัวที่สุดก็คือ กลัวคนจะหลุดออกไปจากอำนาจของตน จึงได้ใช้ลูกสาวมาเป็นเหยื่อล่อ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะได้ผล เพราะในบรรดาหญิงสาวน้อยทั้งหมดในกามภพ คงจะไม่มีใครสวยเกินลูกสาวของพระยามารอีกแล้ว ธรรมดาของผู้ที่ยังละกามไม่ได้ กรอบคิดที่มีต่อกาย ต่อกัญญานั้น จึงมักเป็น *"การชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด"* วนเวียนกันไป ติดพันรักใคร่ อยู่ในโลกของกาม

แต่ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงกามว่า มีคุณน้อย แต่มีโทษมาก กรอบคิดจึงย้ายมาเป็น ***"ชวนให้หลุด หยุดให้ดู ทำความรู้ให้เกิด (ว่ากามไม่ได้งามอย่างที่คิด)"*** ทรงแนะนำให้เปลี่ยนจาก **"การเอาชนะกัน"** ทางความสวยความงาม มาเป็น **"การเอาชนะกาย"** เพื่อความปล่อยวางแทน การชนะในที่นี้จึงมิใช่การเอาชนะผู้อื่น เพื่อสืบต่อวัฏฏ-ทุกข์ แต่เป็นการเอาชนะความหลงใหลของตนเอง เพื่อออกจากวัฏฏทุกข์ โดยหันมาดำเนินชีวิตในวิถีที่ปราศจากความเร่าร้อนของกามแทน การเข้าวัดเข้าวา มาปฏิบัติธรรมนั้นก็เพื่อหาวิธีออกจากกามให้ได้นั่นเอง

พระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสจึงเป็นผู้เดียวที่มองเห็นมารและสามารถพ้นจากอำนาจของมารได้

เอาละ มาดูกันซิว่า พระพุทธเจ้าจะมีวิธีสอนสาวงามอย่างไรบ้าง จริงๆ ก็มิใช่เฉพาะสาวงามหรอก แม้หนุ่มๆ ที่ติดในรูปกายของสาวงามก็ได้ประโยชน์เช่นกัน **พระสูตรนี้จึงมีชื่อว่าวิชยสูตร (พระสูตรว่าด้วยชัยชนะ) อันมีที่มาของการตรัส ๒ แห่ง แห่งแรกตรัสแก่พระนางนันทา** (บางทีจึงเรียกว่า นันทสูตร) และ**แห่งที่สอง ตรัสแก่ฝูงชนผู้มามุงดูศพของสิริมา** ซึ่งเคยเป็นนางคณิกาที่งามโสภาที่สุดประจำเมือง



มาดูที่มาแรกกันก่อน ก่อนอื่น สตรีที่มีชื่อว่า "**นันทา**" ในสมัยพุทธกาล มีอยู่ด้วยกัน ๓ นาง คือ ๑) **นันทา** พระธิดาของพระเจ้าสุทโธทนะ เป็นน้องสาวของพระอานนท์ ๒) **อภิรูปนันทา** พระธิดาของพระเจ้าเขมกศากยะ และ ๓) **นันทาชนบทกัลยาณี**

นันทา แปลว่า เพลิดเพลิน ยินดี รื่นรมย์ รื่นเริง สนุก เป็นที่เพลิดเพลิน, *นางอภิรูปนันทา* ผู้มีรูปสวยยิ่งนัก น่าดู น่าเลื่อมใสยิ่งนัก (*อภิ* แปลว่า ยิ่ง) จึงได้ชื่อว่า **อภิรูปนันทา**, ฝ่าย*นางนันทา ชนบทกัลยาณี* เมื่อทั้งเมืองไม่เห็นสตรีที่มีรูปสวยเสมอกับนางเลย จึงได้ชื่อว่า *ชนบทกัลยาณี* คือนางงามประจำประเทศนั่นเอง (คำว่า *ชนบท* ในภาษาบาลี แปลว่า ประเทศ)



ครั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จกรุงกบิลพัสดุ์ ทรงแนะนำเจ้าศากยะทั้งหลาย และทรงให้นางนันทาทั้งสามบรรพชา สมัยต่อมา เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี *นางอภิรูปนันทา* และ*นางนันทา ชนบทกัลยาณี* ต่างก็เมาในรูปของตน ต่างก็คิดว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงติเตียน ทรงครหารูป ทรงแสดงโทษในรูป โดยอเนกปริยาย จึงไม่ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ทั้งไม่ปรารถนาเพื่อจะเห็นพระองค์ หากจะมีคำถามว่านางไม่เลื่อมใสอย่างนี้ เพราะเหตุไรจึงบรรพชาเล่า ? ตอบว่า เพราะไม่มีที่ไป สัจจกุมารผู้เป็นสามีของนางอภิรูปนันทาได้ทำกาละอย่างกระทันหันในวันหมั้น ด้วยเหตุนั้น มารดาและบิดาจึงให้นางบรรพชา แม้นางจะไม่ประสงค์เลย ฝ่ายนางนันทาชนบทกัลยาณีนั้น เมื่อท่านพระนันทะผู้กำลังจะเข้าพิธีวิวาห์กับนาง ได้บรรลุพระอรหัตแล้ว หมดความหวังที่พระนันทะจะกลับมา และเมื่อพระญาติอื่นๆ ออกบรรพชากันหมดแล้ว นางไม่ได้ความสำราญใจในฆราวาส จึงออกบรรพชาตามหาได้บรรพชาด้วยศรัทธาไม่

ครั้นเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้ความแก่รอบแห่งญาณของนางทั้งสอง จึงตรัสสั่งพระนางมหาปชาบดีว่า ให้ภิกษุณีทั้งหมดมารับโอวาทตามลำดับ นางทั้งสองนั้น เมื่อถึงวาระของตน ก็สั่งให้ภิกษุณีรูปอื่นไปแทน พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อถึงวาระตนต้องไปเอง ไม่ให้ส่งผู้อื่นไปแทน อยู่มาวันหนึ่ง นางอภิรูปนันทาได้ไปรับพระโอวาท พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงยังนางให้สลดใจ ด้วยรูปที่ทรงเนรมิต ให้นางตั้งอยู่ในพระอรหัต โดยลำดับ ด้วยคาถาในธรรมบทนี้ว่า *"กระทำสรีระให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลาย..."* และพร้อมด้วยเถรีคาถาเหล่านี้ว่า

"อาตุรัง อะสุจิง ปูติง　ปัสสะ นันเท สะมุสสะยัง
อุคฆะรันตัง ปัคฆะรันตัง　พาลานัง อะภิปัตถิตัง"

(เถรีคา. ๑๙).

"อะนิมิตตัญจะ ภาเวหิ　มานานุสะยะมุชชะหะ
ตะโต มานาภิสะมะยา　อุปะสันตา จะริสสะสิ"

(สุ. นิ. ๓๔๔ เถรีคา. ๒)

ดูก่อนนันทา เธอจงดูร่างกายนี้ อันอาดูรไม่สะอาด เปื่อยเน่า



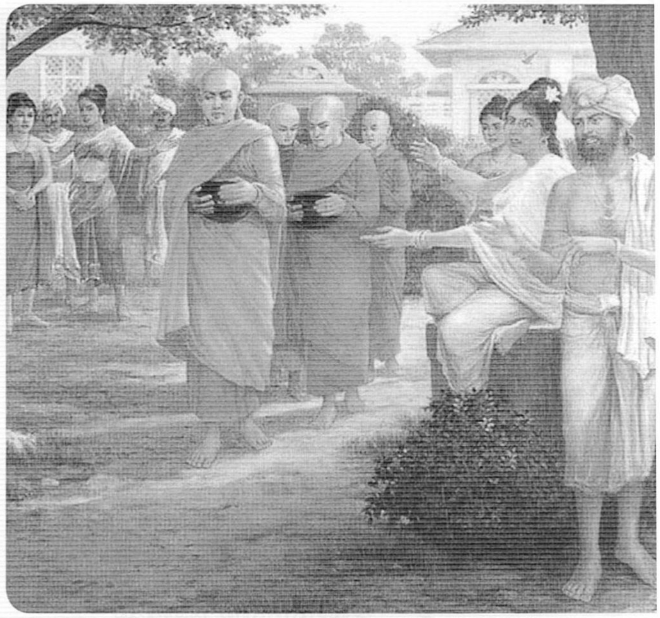
อันกระดูกยกขึ้น ไหลเข้าไหลออก ที่พวกคนพาลปรารถนากันยิ่งนัก

เธอจงเจริญอสุภนิมิต จงละมานานุสัยเสียต่อแต่นั้น เพราะละมานะเสียได้ เธอจักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป ดังนี้

ส่วน*นางนันทา ชนบทกัลยาณี* นั้น ในวันหนึ่งชาวกรุงสาวัตถีในปุเรภัตถวายทาน สมาทานอุโบสถ นุ่งดี ห่มดี ถือวัตถุมีของหอมและดอกไม้เป็นต้น ไปสู่พระเชตวัน เพื่อประโยชน์แก่การฟังธรรม ในเวลาจบการฟังธรรม ไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว เข้าสู่พระนคร แม้พระภิกษุณีสงฆ์ฟังธรรมกถาแล้ว ก็ไปสู่สำนักของนางภิกษุณี ชนและภิกษุณีทั้งหลายในกรุงสาวัตถีนั้น ต่างก็สรรเสริญพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นเสียงเดียวกัน นางนันทา ชนบทกัลยาณี ได้ฟังบุคคลเหล่านั้นก็ประสงค์จะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าบ้าง จึงบอกแก่ภิกษุณีทั้งหลาย พวกภิกษุณีก็พานางไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้การมาของนาง จึงทรงเนรมิตสตรีที่มีอายุน่าดูยิ่งนัก ประมาณ ๑๕ - ๑๖ ปี ยืนถวายงานพัดอยู่ข้างๆ ด้วยกำลังฤทธิ์ของพระองค์ เพื่อทรงกำจัดความเมาในรูปด้วยรูปนั่นเทียว ดุจบุรุษต้องการบ่งหนามด้วยหนาม ต้องการถอนลิ่มด้วยลิ่ม ฉะนั้น

นางนันทาเข้าไปเฝ้าพร้อมกับภิกษุณีทั้งหลาย ไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วก็นั่งลง เห็นพระรูปสมบัติของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตั้งแต่พื้นพระบาทจนถึงปลายพระเกสา และเห็นรูปเนรมิตสตรีนั้น ซึ่งยืนข้างพระผู้มีพระ-ภาคเจ้าด้วย ก็คิดว่า โอ ! สตรีนี้รูปสวยยิ่งนัก ละความเมาในรูปของตน ไปยินดียิ่งในรูปของสตรีนั้น แต่นั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสตรีนั้น ทำให้มีอายุประมาณ ๒๐ ปี ด้วยว่า **มาตุคาม มีอายุ ๑๖ ปีเท่านั้น ย่อมสวยงาม เกินนั้นไปย่อมไม่สวยงาม (มาตุคาโม หิ โสฬสะสะวัสสุทเทสิโกเยวะ โสภติ, นะ ตะโต อุทธัง)**

ลำดับนั้น *นางนันทา* เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งรูปของสตรีนั้น จึงมีฉันทราคะในรูปนั้นลดน้อยลง จากนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสตรียังไม่คลอด สตรีคลอดครั้งเดียว สตรีกลางคน สตรีแก่ จนถึงสตรีมีอายุ ๑๐๐ ปี หลังโกง ถือไม้เท้า มีตัวตกกระแล้ว ทรงแสดงการตายของสตรีนั้น ให้กลายเป็นซากศพพองขึ้นอืด มีกาเป็นต้นรุมจิกกิน มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด น่าปฏิกูลแก่นางนันทาผู้แลดูอยู่นั่นเทียว *นางนันทาเห็นสตรีนั้น เกิดมีอนิจจสัญญา ปรากฏขึ้นว่า กายนี้ทั่วไปทั้งหมด ทั้งแก่เรา ทั้งแก่คนอื่น อย่างนี้นั่นเอง แม้ทุกข-สัญญา และอนัตตสัญญา ก็ปรากฏตามขึ้นมา ภพทั้ง ๓ ก็ปรากฏขึ้นว่า ไม่อาจเป็นที่พึ่งอาศัยได้ ดุจเรือนถูกไฟไหม้ ฉะนั้น* ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้ว่าจิตของนางนันทาแล่นไปในกรรมฐานแล้ว จึงตรัสคาถาเหล่านี้ ให้สัปปายะแก่นางว่า



"ยะถา อิทัง ตะถา เอตัง ยะถา เอตัง ตะถา อิทัง
ธาตุโส สุญญะโต ปัสสะ มา โลกัง ปุนะราคะมิ
ภะเว ฉันทัง วิราเชตฺวา อุปะสันตา จะริสสะสิ"

(สุ. นิ. ๒๐๕).

สรีระของหญิงนี้ เป็นฉันใด สรีระของเธอนี้ก็จักฉันนั้น

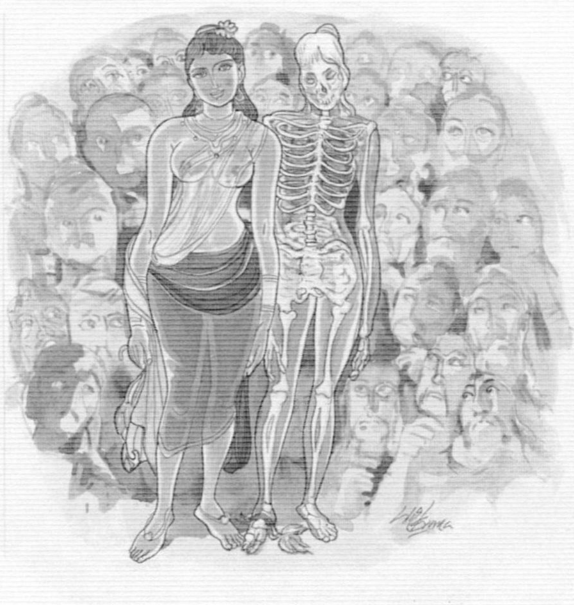
สรีระของเธอนั้น ฉันใด สรีระของหญิงนี้ก็ฉันนั้น

เธอจงดูธาตุทั้งหลายโดยความเป็นของสูญ จงอย่ากลับมาสู่โลกนี้อีกเลย

จงสำรอกความพอใจในภพเสีย แล้วจักเป็นผู้สงบระงับ เที่ยวไป ดังนี้

ในเวลาจบคาถา นางนันทาดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อตรัสวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีสุญญตาเป็นบริวาร เพื่อบรรลุมรรคเบื้องบนแก่นาง จึงตรัสวิชยสูตรนี้ต่อไป นี่เป็นที่มาของพระสูตรนี้ อันแรก

ที่มาที่สองของพระสูตรนี้ กล่าวไว้ในคาถาธรรมบทว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ กรุงราชคฤห์ **นางสิริมา** น้องสาวของหมอชีวก ได้ตำแหน่งนครโสภิณี (หญิงงามเมือง) ต่อจากมารดา ดูหมิ่นนางอุตตรา กลับได้สติจากพระคาถาว่า *"พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ..."* ขอขมาพระผู้มีพระภาคเจ้า ฟังพระธรรมเทศนา ได้บรรลุเป็นโสดาบัน ตั้งนิจภัตรไว้ในเรือนของตน ภิกษุผู้รับนิจภัตรรูปหนึ่ง ได้เห็นนางสิริมาแล้วเกิดราคะ กลับถึงวัดแล้วก็ไม่อาจฉันอาหารได้ นอนพร่ำเพ้อถึงนางอยู่ ครั้งนั้นนางสิริมาตายไปเป็นเทวีของท้าวสุยามในยามภพ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงส่งคนไปบอกพระราชาให้ห้ามการเผาศพของนาง แล้วให้นำมาเก็บไว้ ณ ป่าช้าผีดิบ แล้วพระองค์ก็ทรงพาหมู่พระภิกษุสงฆ์รวมทั้งภิกษุรูปนั้นไปดูสรีระของนาง มหาชนพูดกันว่า *"ในกาลก่อน การดูนางสิริมาด้วยทรัพย์ ๑,๐๐๐ ก็ได้ยาก บัดนี้ผู้ที่ใคร่จะดูนางแม้ด้วยหนึ่งกากณิก ก็ไม่มี"* ฝ่ายสิริมาเทพกัญญา อันรถ ๕๐๐ คัน แวดล้อมแล้วไป ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสวิชยสูตรนี้ เพื่อทรงแสดงธรรมแก่ชนทั้งหลายที่ประชุม ณ ที่นั้น และคาถาในธรรมบทนี้ว่า *"เธอจงดูร่างกายอันทำวิจิตร..."* เพื่อทรงโอวาทแก่ภิกษุนั้น นี่เป็นที่มาอันที่ ๒ แห่งพระสูตรนี้ เอาละ ปูพื้นกันมาพอสมควรแล้ว ไปดูตัวพระสูตรกันเลย



วิชยสูตร
(กายวิจฉันทนิกสูตร)

๑.	จะรัง วา ยะทิ วา ติฏฐัง	นิสินโน อุทะ วา สะยัง
	สะมิญเชติ ปะสาเรติ	เอสา กายัสสะ อิญชะนา
๒.	อัฏฐินะหารุสังยุตโต	ตะจะมังสาวะเลปะโน
	ฉะวิยา กาโย ปะฏิจฉันโน	ยะถาภูตัง นะ ทิสสะติ
๓.	อันตะปูโร อุทะระปูโร	ยะกะนะเปฬัสสะ วัตถิโน
	หะทะยัสสะ ปัปผาสัสสะ	วักกัสสะ ปิหะกัสสะ จะ
๔.	สิงฆาณิกายะ เขฬัสสะ	เสทัสสะ จะ เมทัสสะ จะ
	โลหิตัสสะ ละสิกายะ	ปิตตัสสะ จะ วะสายะ จะ
๕.	อะถัสสะ นะวะหิ โสเตหิ	อะสุจี สะวะติ สัพพะทา
	อักขิมฺหา อักขิคูถะโก	กัณณัมฺหา กัณณะคูถะโก
๖.	สิงฆาณิกา จะ นาสะโต	มุเขนะ วะมะเตกะทา
	ปิตตัง เสมฺหัญจะ วะมะติ	กายัมฺหา เสทะชัลลิกา
๗.	อะถัสสะ สุสิรัง สีสัง	มัตถะลุงคัสสะ ปูริตัง
	สุภะโต นัง มัญญะติ พาโล	อะวิชชายะ ปุรักขะโต



วิชยสูตร
ว่าด้วย การพิจารณาเอาชนะความสวยงามของร่างกาย

(พระผู้มีพระภาคตรัสดังนี้)

ทรงแสดงไตรลักษณ์ ตรัสสุญญตากรรมฐาน :

[๑] การที่คนเรายืน เดิน นั่ง หรือนอน คู้เข้า หรือเหยียดออก
นี้จัดเป็นความเคลื่อนไหวของร่างกาย

ทรงแสดงอสุภะที่มีวิญญาณครอง (สมบัติภพ) :

[๒] ร่างกายนี้ประกอบด้วยกระดูกและเส้นเอ็น มีหนังและเนื้อฉาบทา ห่อหุ้มด้วยผิวหนัง
ปุถุชนย่อมไม่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง

[๓] ร่างกายนี้เต็มไปด้วยลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ตับ มูตร หัวใจ ปอด ไต ม้าม

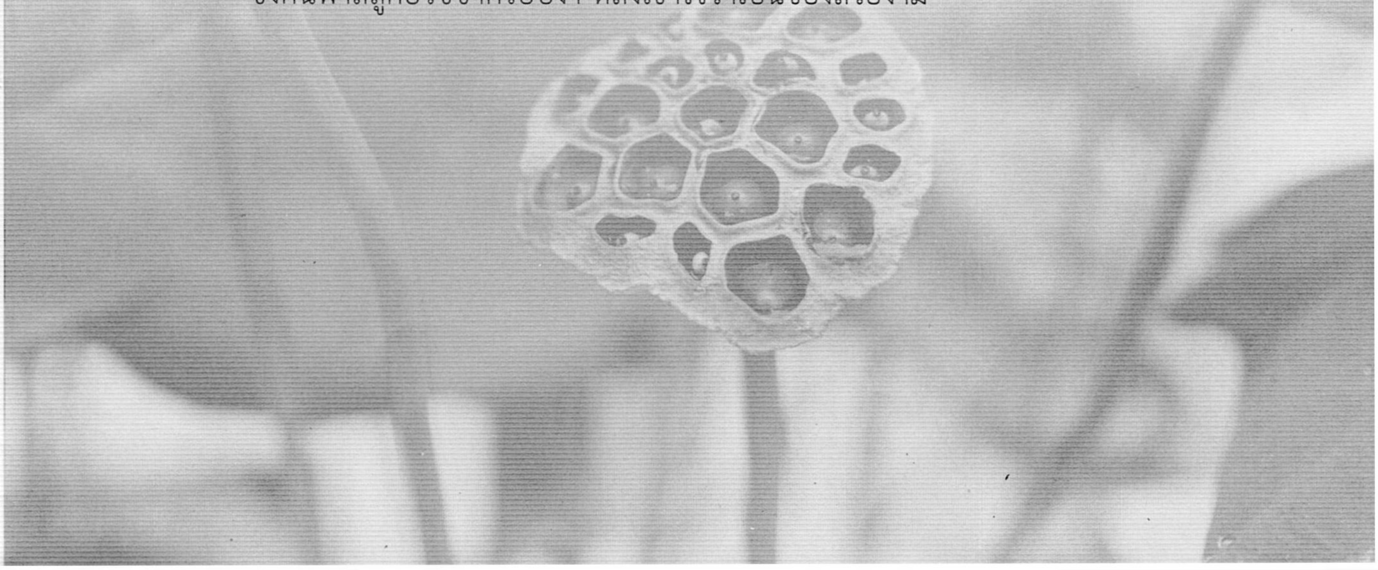
[๔] น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันข้น เลือด ไขข้อ ดี เปลวมัน

[๕] อนึ่ง ร่างกายนี้มีของไม่สะอาด ไหลออกทางทวารทั้ง ๙ เสมอ คือ
มีขี้ตาไหลออกทางเบ้าตา มีขี้หูไหลออกทางรูหู

[๖] มีน้ำมูกไหลออกจากทางช่องจมูก บางคราวก็อาเจียน สำรอกน้ำดี ขากเสลดออกทางปาก
มีหยาดเหงื่อออกตามรูขุมขน มีหนองฝีไหลออกตรงที่เป็นแผล

ทรงแสดงความที่กายนั้นเป็นของไม่สะอาด (อสุภะ) :

[๗] อนึ่ง ร่างกายนี้มีศีรษะเป็นโพรง เต็มด้วยมันสมอง
ซึ่งคนพาลถูกอวิชชาครอบงำ หลงเข้าใจว่าเป็นของสวยงาม



๘. ยะทา จะ โส มะโต เสติ อุทธุมาโต วินีละโก
อะปะวิทโธ สุสานัสฺมิง อะนะเปกขา โหนติ ญาตะโย

๙. ขาทันติ นัง สุวานา จะ สิงคาลา วะกา กิมี
กากา คิชฌา จะ ขาทันติ เย จัญเญ สันติ ปาณิโน

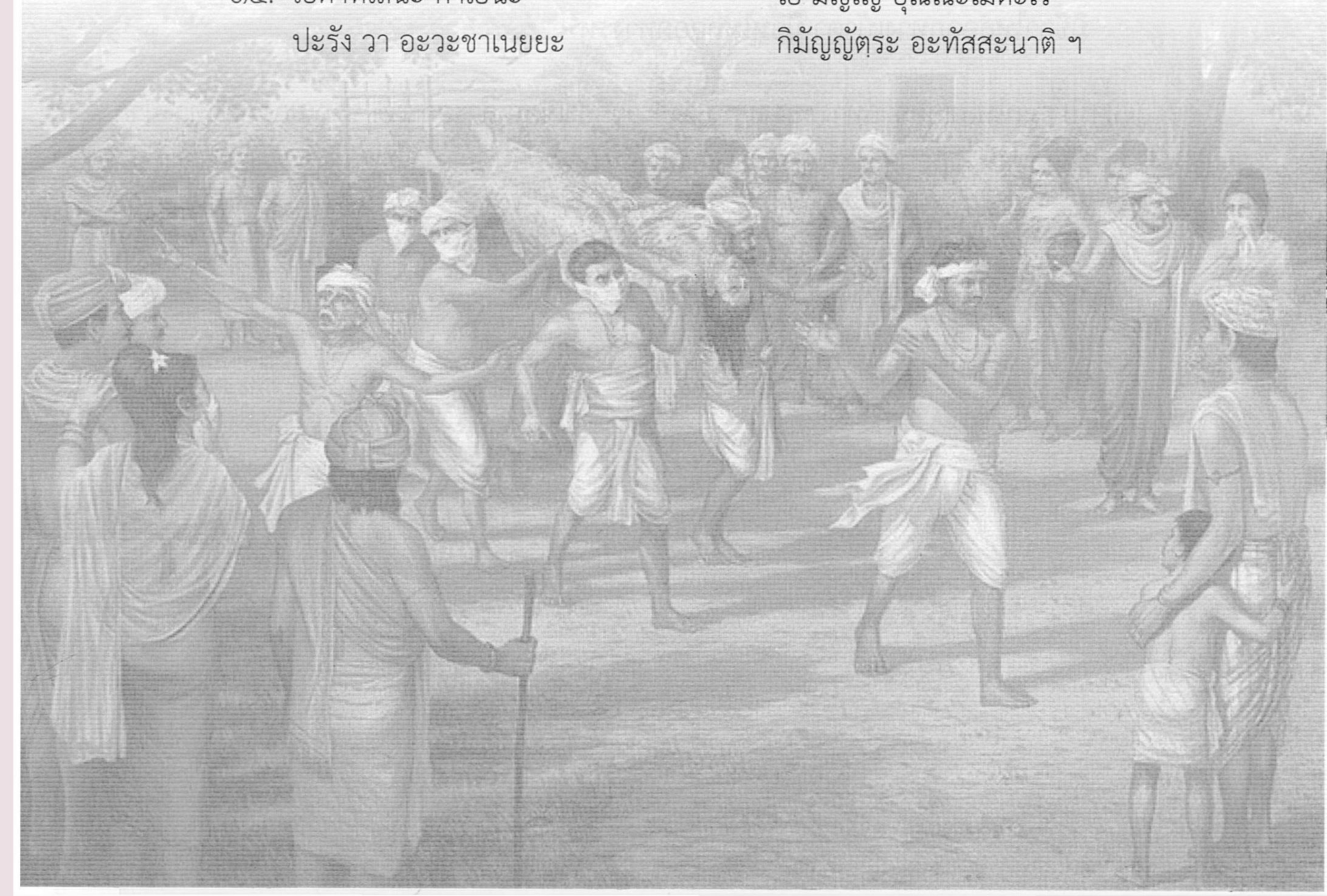
๑๐. สุตฺวานะ พุทธะวะจะนัง ภิกขุ ปัญญาณะวา อิธะ
โส โข นัง ปะริชานาติ ยะถาภูตัญหิ ปัสสะติ

๑๑. ยะถา อิทัง ตะถา เอตัง ยะถา เอตัง ตะถา อิทัง
อัชฌัตตัญจะ พะหิทธา จะ กาเย ฉันทัง วิราชะเย

๑๒. ฉันทะราคะวิรัตโต โส ภิกขุ ปัญญาณะวา อิธะ
อัชฌะคา อะมะตัง สันติง นิพพานัง ปะทะมัจจุตัง

๑๓. ทฺวิปาทะโกยัง อะสุจิ ทุคคันโธ ปะริหาระติ
นานากุณะปะปะริปูโร วิสสะวันโต ตะโต ตะโต

๑๔. เอตาทิเสนะ กาเยนะ โย มัญเญ อุณณะเมตะเว
ปะรัง วา อะวะชาเนยยะ กิมัญญัตฺระ อะทัสสะนาติ ฯ



เพื่อทรงแสดงอสุภะที่ไม่มีวิญญาณครอง (วิบัติภพ) :

[๘] และเมื่อร่างกายนั้นตาย ขึ้นอืด มีสีเขียวคล้ำ
ถูกทิ้งให้นอนอยู่ในป่าช้า หมู่ญาติต่างหมดความอาลัยไยดี ...... (กายยังไม่แตกสลาย)

[๙] ร่างกายที่เปื่อยเน่านั้น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก สุนัขป่า
หมู่หนอน ฝูงกา ฝูงแร้ง และสัตว์ที่กินซากศพอื่น ๆ
ย่อมรุมยื้อแย่งกันกิน .... (กายแตกสลายแล้ว)

ครั้นทรงประกาศความประพฤติของพาลปุถุชนในกายนั้น แสดงวัฏฏะ โดยมีอวิชชาเป็นประธานอย่างนี้แล้ว

บัดนี้จะทรงแสดงความประพฤติของบัณฑิต และวิวัฏฏะ โดยมีปริญญาเป็นประธาน :

[๑๐] ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังพุทธพจน์แล้วเกิดปัญญา
ย่อมกำหนดรู้และพิจารณาเห็นร่างกายนั้นตามความเป็นจริงทีเดียว

[๑๑] ร่างกายที่ตายแล้วนั้น ได้เคยเป็นเหมือนร่างกายที่มีชีวิตนี้
และร่างกายที่มีชีวิตนี้ ก็จะเป็นเหมือนร่างกายที่ตายแล้วนั้น
ภิกษุจึงควรคลายความยินดีพอใจในร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก

ทรงแสดงอเสกขภูมิ :

[๑๒] ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปัญญา ไม่ยินดีด้วยฉันทราคะ
ได้บรรลุนิพพานที่เป็นอมตะ อันสงบ ดับ และไม่จุติ

ทรงติเตียนการอยู่ด้วยความประมาท ซึ่งทำอันตรายแก่อานิสงส์มากมาย :

[๑๓] ร่างกายนี้ มี ๒ เท้า ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เต็มไปด้วยซากศพต่าง ๆ ขับถ่ายของไม่สะอาด
มีน้ำลายน้ำมูกเป็นต้น ออกทางทวารทั้ง ๙ ขับเหงื่อไคลให้ไหลออกทางรูขุมขนนั้น ๆ
ต้องบำรุงรักษาอยู่เสมอ

[๑๔] ด้วยร่างกายที่มีสภาพเช่นนี้ การที่บุคคลหลงเข้าใจผิด คิดเข้าข้างตนเอง
และดูหมิ่นผู้อื่นนั้น จะมีประโยชน์อะไร
นอกจากการไม่เห็นอริยสัจฯ

ในเวลาจบเทศนา นางนันทาภิกษุณีได้ถึงความสังเวชว่า โอหนอ! เราช่างเขลาเสียนี่กระไร ที่ปรารภถึงแต่ตัวเราเท่านั้น ไม่ไปสู่ที่บำรุงของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงยังพระธรรมเทศนาอย่างต่างๆ ให้เป็นไปอย่างนี้ เมื่อสังเวชอยู่อย่างนี้ พิจารณาพระธรรมเทศนานั้นแล้ว ได้กระทำให้แจ้งซึ่งอรหัตภายใน ๒ - ๓ วัน ด้วยกรรมฐานนั้นนั่นแล

ได้ยินว่า แม้ในที่มาที่สอง ในเวลาจบเทศนา สัตว์ ๘๔,๐๐๐ ได้ธรรมาภิสมัย* สิริมาเทพกัญญาได้บรรลุอนาคามิผล ส่วนภิกษุผู้หลงนางสิริมาก็ได้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล

สรุปได้ว่าด้วยพระสูตรเดียวกันนี้เอง ที่ทำให้ผู้ที่ติดข้องอยู่ในรูปที่งดงามของกัญญาสาวน้อย ได้บรรลุธรรม เป็นพระโสดาบัน พระอนาคามี และพระอรหันต์ ตามสมควรแก่อุปนิสัยที่ได้เคยอบรมสั่งสมมา ดังนี้แล ส่วนพวกเราก็ตั้งใจฟังเอาไว้ เผื่อเป็นอุปนิสัยปัจจัยในการเอาชนะกายที่น่าหลงใหลนี้ให้ได้ในอนาคต อาจจะมีคำถามขึ้นมาได้ว่า ก็ฟังเทศน์จบเป็นพระอรหันต์ ท่านไปรักษาศีลอยู่ไหน ? ไปทำสมาธิอยู่ไหน ? ไปภาวนาปัญญาอยู่ไหน ? ตอบว่า ความสลดสังเวช แล้วละเลิกทำบาปกรรมนั้น ก็คือศีล เมื่อไม่มีบาปกรรม ใจก็สงบเป็นสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วก็มีปัญญาพิจารณาตัวรู้มันก็มี พอมัคคสมังคีครบ ก็เกิดมรรคจิตขึ้นได้ในขณะนั้น สามารถตัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด อย่าไปคิดว่าคนแต่ก่อนมีบุญวาสนา นั่งอาสนะเดียวก็บรรลุ ปัจจุบันนี้ก็มีเหมือนกัน ถ้าเข้าใจธรรมะให้แจ้งชัด มันก็ละ มันก็วางลงไปได้เอง แม้ไม่รู้ตอนฟังครั้งแรก แต่เมื่อเก็บไปพิจารณาสาธยายบ่อยๆ แล้วอาจจะไปรู้ได้ในวันต่อไป ในอาสนะต่อไปก็ได้ เพราะธรรมะคือธรรมชาตินี้มันเป็นจริงของมันอยู่ตลอดเวลา เราจะหลงหรือไม่หลง กายมันก็ไม่งามอยู่อย่างนั้นแหละ รอเวลาให้เราทำจริง ดูจริง ก็จะรู้จริงเห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าและผู้รู้ทั้งหลายท่านได้รู้มาก่อนแล้วนั่นแหละ

ขอเป็นกำลังใจในการ**เอาชนะกาย - ชนะกาม - ชนะมาร** นี้ให้ได้ในเร็ววัน เพื่อจะได้ไม่ต้องมานอนเกิดกันในกามภพอีก มาออกจากกามเป็นก้าวแรก ด้วยการเอาชนะกายที่ไม่งามนี้กันเถิด

ชนะกาย เลิกหมายกาม

๑. จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือหย่อน คู้ จงตามดู กายนั่น ที่สั่นไหว

๒. ร่างกระดูก ผูกเอ็น ให้เป็นไป หนังหุ้ม เนื้อฉาบไว้ ให้ดูงาม

๓. เต็มในไส้ เต็มในท้อง คือกองขี้ กระเพาะฉี่ เยื่อ ตับ ลำดับข้าม
เนื้อหัวใจ ไต ปอด ประกอบตาม พังผืด ม้าม กระบังลม เข้าถมเติม

---

*ธรรมาภิสมัย คือ การตรัสรู้ธรรม, การสำเร็จมรรคผล

๔. สั่งน้ำมูก สูดน้ำลาย ซับสายเหงื่อ น้ำมันเจือ เหลวข้นไข เลือดใส่เสริม
น้ำเหลืองหนอง พองฝี น้ำดีเติม เสลดเยิ้ม เพิ่มน้ำตา คืออาโป

๕. ทวารเก้า ข่าวดี ได้ขี้ออก ถ้ามันพอก อุดไว้ คงหลายโหล
ทั้งขี้หู ขี้ตา ออกมาโชว์ หลุมคูถโถ ไม่เคยล้าง มันค้างคอย

๖. ช่องจมูก ขี้มูกไหล ให้ชุ่มอยู่ ขุมขนรู เหงื่อไหล มีไคลย้อย
อาหารใหม่ ไล่เสมหะ เสลดลอย หากไม่ย่อย แล้วอาเจียน แทบเอียนตาย

๗. อยู่ในโพรงศีรษะ คือสมอง คิดจับจอง กายนั่น ฝันสลาย
อันคนพาล สำคัญ ว่างามกาย อวิชชา บังหาย อยู่ใต้เงา

๘. ในกาลใด เราตาย นอนขึ้นอืด ก็เย็นชืด เขียวพอง กองภูเขา
ญาติเขาทิ้ง ในสุสาน ไม่ขานเอา รอวันเผา ญาติก็หนี ไม่รีรอ

๙. สุนัขแย่ง แร้งกา เข้ามากัด หมาป่าฟัด จิ้งจอกได้ น้ำลายสอ
แมลงหนอน ยั้วเยี้ย เข้าเคลียคลอ กระดูกหนอ ก็เป็นฝุ่น เป็นจุณไป

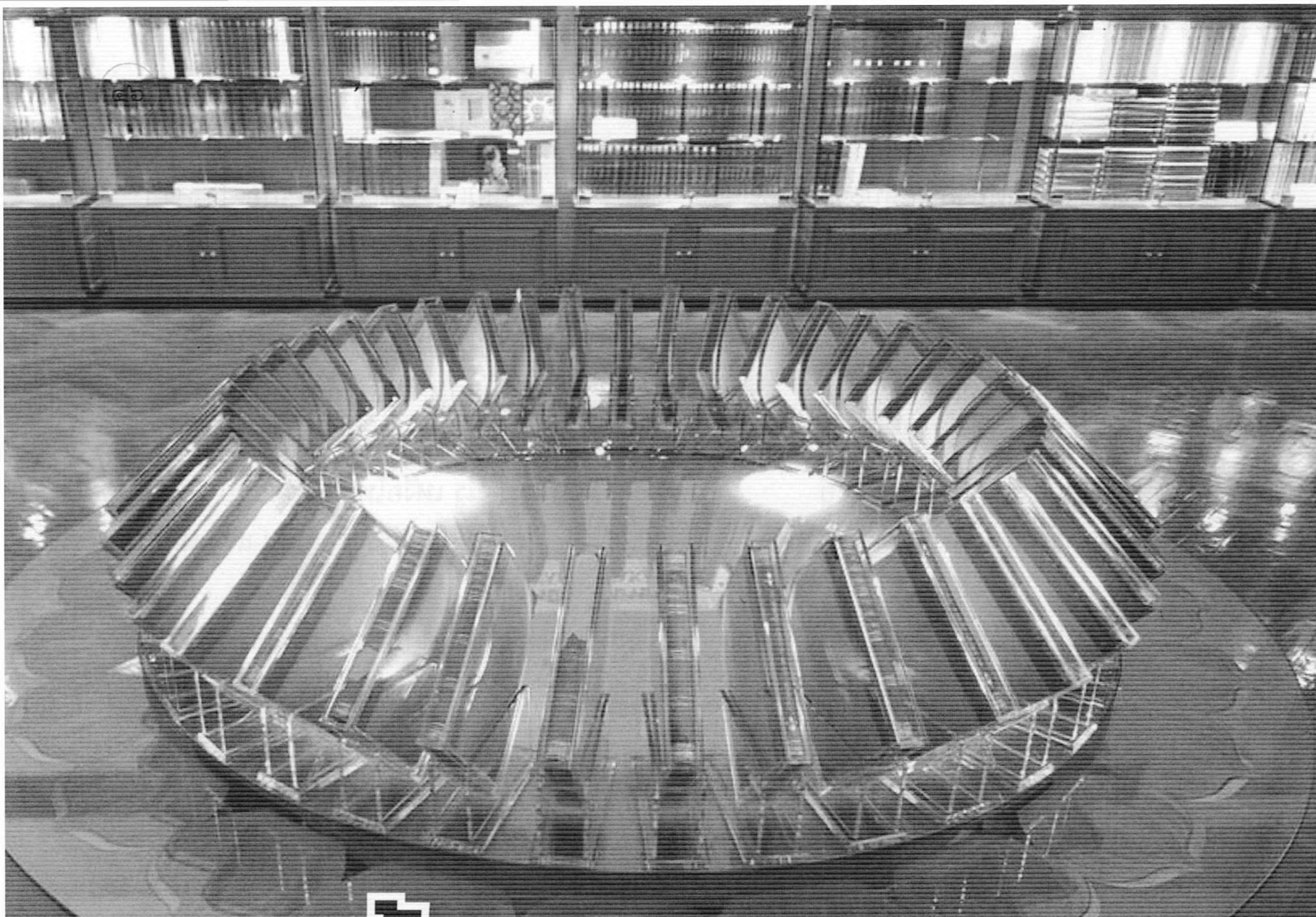
๑๐. ได้สดับ พุทธพจน์ สลดเสียว อยู่คนเดียว พิจารณา ปัญญาไข
กายไม่งาม ตามจริง ทุกสิ่งใน ไม่หลงใหล ชายหญิง ได้ยินเตือน

๑๑. นี่อย่างไร กายอื่นเขา ก็เท่านั้น อะไรนั่น กายนี้ ก็มีเหมือน
ทั้งภายในนอกนิด ไม่บิดเบือน ไม่กลบเกลื่อน ราคะปล่อย ถอยจากกาม

๑๒. ภิกษุทรงปัญญา ระอาแสน ตัณหาแดน แผ่ไม่จบ ในภพสาม
กลับมาสิ้น ถิ่นสงบ บรรจบงาม ไม่ต้องตาม เกิดแก่ตาย ก็คลายพอ

๑๓. สองเท้านี้ หาไม่มี ที่งามเห็น บริหารกัน ไม่เป็น ก็เหม็นหนอ
กัดซากศพ มา - กลบใส่ เท่าไรพอ กินแล้วก็ไหลออกท่อ รอเวลา

๑๔. แข่งกันตรวจ อวดประชัน ในกายนี้ ตรองให้ดี เหมือนถุงขี้ ที่มีฝา
จะมีอะไร ในกายเนี่ย ...เสียเวลา นอกจากหา อริยสัจ ขจัดเมา ฯ



เส้นทางธรรม อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา

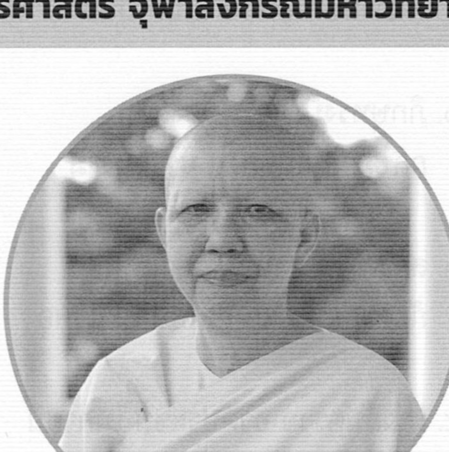
ตามรอยธรรม

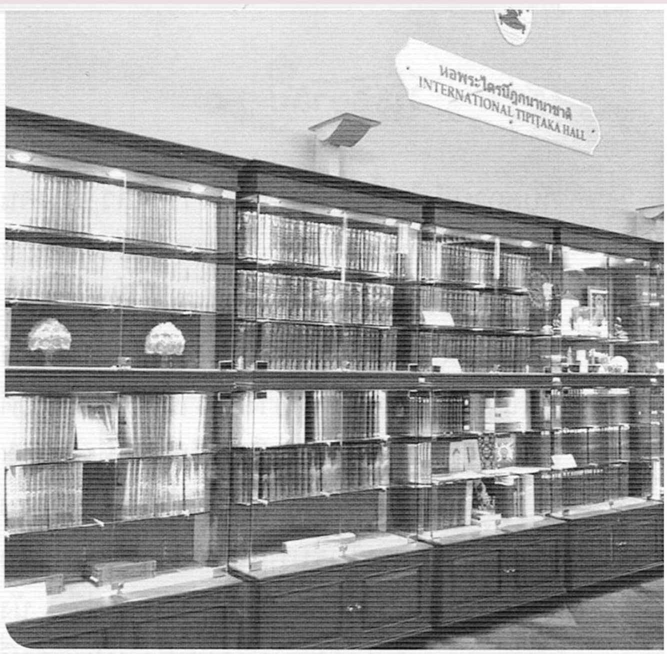
กองบรรณาธิการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง)

ประธานหอพระไตรปิฎกนานาชาติ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บ่ายวันหนึ่ง ที่หอพระไตรปิฎกนานาชาติ ตึกแบบโบราณ ฝ้าเพดานสูงลิ่ว โอ่อ่า โอ่โถง แต่เงียบสงบ มีตู้พระไตรปิฎกมากมาย เรียงรายเป็นระเบียบเรียบร้อย จนสัมผัสได้ถึงพลังศักดิ์สิทธิ์แห่งพุทธธรรม ที่นี่ เป็นสัปปายะสถาน สำหรับผู้ต้องการค้นคว้าหาความรู้ทางธรรม และใช้สมาธิปัญญาศึกษาพระไตรปิฎกและหนังสือธรรมที่มีคุณค่าซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก เราได้พบกับท่านอาจารย์แม่ชี สุภาพสตรีร่างเล็กในอาภรณ์สีขาว





บริสุทธิ์ ท่านยิ้มแย้มต้อนรับพวกเราด้วยเมตตาที่ฉายผ่านแววตาและถ้อยคำ ให้โอกาสสนทนาธรรมอันเป็นประโยชน์จากประสบการณ์ที่งดงามด้วยธรรม ซึ่งล้วนน่าพิจารณาและน่าประทับใจ

ผู้หญิงสนใจจะปฏิบัติธรรมควรจะเริ่มต้นอย่างไร

อาจารย์แม่ชี : การเริ่มต้นมี ๒ แบบ **แบบที่ ๑** คือ คนที่ไปปฏิบัติที่ใดที่หนึ่งแล้วรู้สึกว่าสถานที่และบุคคลที่นั้นๆ โดยเฉพาะครูอาจารย์ มีความสอดคล้องกับจริตนิสัยของตน เช่นอาจารย์แม่ชีเคยไปที่ถ้ำตุ๊ปู่กับคณะปฏิบัติธรรมกลุ่มหนึ่ง พอเห็นป่าเขา รู้สึกเลยว่าเป็นสถานที่สัปปายะ พอดีกับจิตของเรา ก็เลือกไปปฏิบัติที่นั่นอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งได้ออกบวช ณ ที่นั้น

แบบที่ ๒ บางคนมาปรึกษาว่า อยากไปปฏิบัติ จะไปที่ไหนดี ถ้าเรารู้จักคนนั้นว่า เขามีอุปนิสัยอย่างไร เราก็พอจะแนะนำเขาได้ แต่ถ้าเราไม่รู้จักเขาเลย ก็ลำบากที่จะบอกว่าเขาจะเหมาะตรงไหน แต่โดยมาก เริ่มต้นจริงๆ ก็ขอแนะนำให้ลองเริ่มในลักษณะที่ว่า ไปแบบไปเช้าเย็นกลับหรือแบบที่ค้างคืนไม่นานก่อน ในที่ซึ่งสะดวกต่อการเดินทาง เพราะบางที เราก็ไม่รู้รายละเอียดข้างในของที่นั้นๆ

แนะนำง่ายๆ สำหรับคนเริ่มปฏิบัติ ก็บอกให้ไปที่ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ เพราะไปเช้าเย็นกลับได้ ถ้าจะค้างคืนที่นั่นก็มีแม่ชีดูแลหลายท่าน ที่วัดโสมนัสฯ ก็มีจัดหลักสูตรการปฏิบัติธรรม นี่สำหรับในกรุงเทพฯ แต่บางคนบอกว่าอยากจะไปต่างจังหวัด ก็อยากแนะนำว่า ครั้งแรกเราควรมีเพื่อนไปด้วย การภาวนานี้ ต้องค่อยๆ เป็นไป ทดลองปฏิบัติดูว่าที่นั้นๆ ไปแล้ว สอดคล้องกับจริตและภาวะต่างๆ เช่น สุขภาพของเราหรือไม่

คำว่าสอดคล้องหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่า เราไปอยู่อย่างไรด้วย ถ้าเราอยู่อย่างจิตวุ่นวาย มัวแต่ไปจ้องจับผิดพระอาจารย์หรือคนนั้นคนนี้ว่าเขาเป็นอย่างไร คือ "ส่งจิตออกนอก" ก็ไม่มีที่ไหนจะสอดคล้อง แต่ถ้าเรามีสติ ปฏิบัติอยู่ตลอด แม้ในที่ภายนอกไม่วิเวก จิตก็สามารถวิเวกได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพูดเรื่องสัปปายะ ความสะดวกหลายๆ อย่าง เช่น สถานที่วิเวก ครูอาจารย์ที่สามารถบอกถึงวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมแก่เราได้ เป็นต้น

คนเราแสวงหาหลายแบบ บางคนมุ่งแสวงหาความพิเศษ ที่ๆ ไม่มีอะไรพิเศษ ก็พยายามทำให้พิเศษ เช่นว่าปฏิบัติแล้วมีสภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ พอไปเจอธรรมดา ก็รู้สึกว่าไม่สอดคล้องกับตน ขอแนะนำว่า **"การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ไม่ได้ไปหาความวิเศษหรือพิเศษ แต่การปฏิบัติในพุทธศาสนา คือการทำให้จิตของเราที่มันชอบหาความพิเศษอยู่เรื่อยๆ มันได้ถ่ายถอนลงมา ได้รู้ความเป็นจริงของความเป็นธรรมดา แล้วพอดีกับความเป็นธรรมดานั้น ยากก็ตรงธรรมดานี่แหละ"**

ถ้าเราไม่มีพื้นฐานเลย ก็ต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป บางคนปฏิบัติหลายปีกว่าจะเข้าถึงธรรม เมื่อธรรมลงตัว การปฏิบัตินั้นก็จะอยู่ที่ตัวเรา มันไม่ขึ้นอยู่

กับสถานที่ ไม่ขึ้นอยู่กับครูอาจารย์แล้ว บางคนอาจอยู่ที่นั้นๆ ตลอดไปก็ได้ เพราะเป็นที่เหมาะที่สัปปายะสำหรับเขา

ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยจากหลายทาง เช่น ใครมีหน้าที่อะไรต้องทำ อย่างอาจารย์นี่ พอปฏิบัติแล้ว พอดีมีเหตุให้มาเป็นประธานที่หอพระไตรปิฎกนานาชาตินี้ คุณคงจะได้เห็นความสงบสงัดของหอพระไตรปิฎกฯ ที่นี่ อาจารย์รู้สึกขอบคุณเสมอในทุกเหตุปัจจัยที่พามาอยู่ที่นี่ นั่งทำงานเงียบๆ มีเจ้าหน้าที่คนหนึ่ง เป็นน้องที่น่ารักมาก อยู่กันมา ๑๐ กว่าปี เขาไม่เคยวุ่นวายเลย เราก็อยู่ของเราอย่างนี้ นั่งอ่านตำรา ทำหนังสือ ถ้าคนมาในเรื่องใด เราก็ทำหน้าที่ในเรื่องนั้นตามแต่สิ่งที่อยู่ตรงหน้า ถึงเวลาสอนนิสิตก็ไปสอน ถึงเวลาวิจัยก็วิจัย วันไหนต้องไปสอนเรื่องปฏิบัติเราก็ไปสอน แล้วก็มีที่ปฏิบัติของอาจารย์ส่วนตัว คือ เราทำหน้าที่ตรงนี้แล้ว ก็ต้องมีช่วงเวลาปฏิบัติตามลำพังด้วย

ควรจะอ่านหนังสืออะไรก่อนไปภาวนา

อาจารย์แม่ชี : ขึ้นอยู่กับอัธยาศัยว่าจะอ่านอะไร อาจารย์อ่านพระไตรปิฎก คนอื่นก็อาจจะอ่านไม่ค่อยได้ ต้องขึ้นอยู่กับอัธยาศัย บางคนอ่านของสมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) รู้สึกพอดีมากเลย ทำให้รู้ว่าจะจัดการกับตัวเองยังไง บางคนอ่านของครูอาจารย์ในสายปฏิบัติ ก็ได้เหมือนกัน



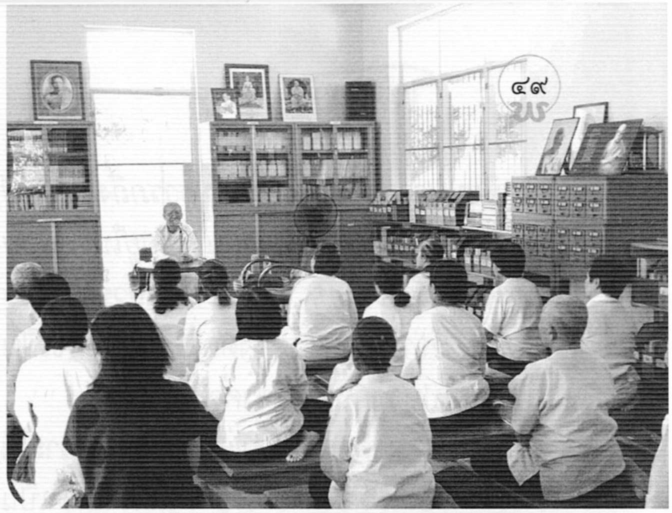
ปัญหาก็คือ **เรายังไปปฏิบัติด้วยการแบกตำราไปด้วย** ตอนอาจารย์ไปปฏิบัติที่ตุ๊ปู่ ก็แพ็คหนังสือลงกล่องเพียบเลย รวมทั้งพระไตรปิฎก แล้วก็ไปนั่งอ่านอยู่ที่นั่น ปฏิบัติไปด้วยอ่านไปด้วย การปฏิบัติถ้ายังไม่แจ่มแจ้งลงตัว การอ่านหนังสือทางธรรมมากเกินไป ก็อาจเกิดการปฏิบัติแบบ *ธรรมจินตนาการ* คือเราอ่านมาหมดแล้ว แล้วพอมันเกิดอะไรขึ้น เราก็เอาสัญญาที่เคยอ่าน มาตีความประสบการณ์ว่าคงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือพิจารณาธรรมแบบคิดนึก เป็น *"วิปัสสนึก"* ไม่ได้แจ้งชัดตามความเป็นจริง

คือไม่ควรอ่านมากเกินไป แล้วกรณีไปเรียนตามโรงเรียนล่ะคะ

อาจารย์แม่ชี : ก็แล้วแต่อัธยาศัย บางคนเขาถนัดเรียน แล้วเขายังเรียนอยู่เป็น ๑๐ กว่าปีก็มี อาจารย์จบอภิธรรมที่อภิธรรมโชติกะวิทยาลัยของมหาจุฬาฯ ตอนนี้จบมา ๑๐ กว่าปี เพื่อนรุ่นเดียวกันเขายังหาที่เรียนต่อไปเรื่อยๆ อยู่เลย แต่เขาก็มีไปปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือบางคนพอเรียนเสร็จหรือแม้ในระหว่างที่เรียน ก็เริ่มรู้สึกแล้วว่าต้องปฏิบัติไปด้วย ก็ตั้งกลุ่มหาที่ปฏิบัติ หาครูอาจารย์ที่เห็นว่าเหมาะสม จัดเป็นคอร์สก็มี แล้วแต่อัธยาศัยของแต่ละคน ที่ดีที่สุดก็คือ ปรึกษาคนที่คิดว่าควรจะไปปรึกษา แล้วท่านก็จะให้คำแนะนำที่เหมาะสม

ท่านอาจารย์แม่ชีก็เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต จบถึงปริญญาเอก แล้วเป็นอาจารย์ ทำไมท่านถึงตัดสินใจบวชชี แทนที่จะอยู่ทางโลกค่ะ

อาจารย์แม่ชี : พอดีว่าในการศึกษาปริญญาเอกทางด้านภาษาบาลี ที่ศรีลังกา **มีเหตุปัจจัยให้ได้ปฏิบัติ ซึ่งมีคุณค่าดีกว่า ประเสริฐกว่าการได้ปริญญาเอกอย่างที่เทียบกันไม่ได้** คือ มหาวิทยาลัย



ที่อาจารย์ไปศึกษา (มหาวิทยาลัยเปรเดนิยะ) ที่แคนดี้ มีกลุ่มอาจารย์ที่สนใจศึกษาพระไตรปิฎกทุกสัปดาห์ จะมาพบกันตอนเย็นวันพุธ เอาพระไตรปิฎกมาอ่าน มาวิเคราะห์ เพื่อการปฏิบัติ อาจารย์ก็ไปร่วมด้วย ต่อมาเขามีการจัดคอร์สปฏิบัติธรรม อาจารย์ท่านแรกที่สอนเป็นพระชาวอเมริกัน นั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติ ที่ศรีลังกาทุกวันพระใหญ่เป็นวันหยุดของชาติ ชาวพุทธนุ่งขาวห่มขาวไปสวดมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมในวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ทุกวันพระ กลุ่มอาจารย์ที่ศึกษาพระไตรปิฎกร่วมกัน ก็ไปหาที่วิเวกอยู่ปฏิบัติ มีการจัดคอร์ส ๗ วัน ๑๐ วัน ๑๕ วันบ้าง ฉะนั้นตอนที่กลับมาเมืองไทย **สิ่งที่มีคุณค่ายิ่งกว่าปริญญาเอกคือการที่ได้ปฏิบัติภาวนา** พอที่จะเป็นเชื้อให้มาปฏิบัติต่อ

พอกลับมา นอกจากเป็นอาจารย์ที่สาขาภาษาบาลี - สันสกฤต ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ แล้ว ก็ไปช่วยงานธรรมสถานจุฬาฯ ก็ทำให้ได้ศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมต่อเนื่องมา

วันหนึ่งที่ไปปฏิบัติที่ถ้ำตุ๊ปู่ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ รู้สึกจิตดีมากๆ ออกจากการปฏิบัติ ก็มากราบเรียนท่านอาจารย์ว่าจะลาออกจากงานมาอยู่ปฏิบัติ ท่านก็มองหน้าเฉยๆ หลังจากสวดมนต์ทำวัตรเย็นแล้ว ท่านเทศน์เรื่องศรัทธาว่า **"ถ้าเรามีศรัทธาที่เกิดขึ้นจากความประทับใจ ไม่ว่าจะประทับใจสถานที่ ครูอาจารย์ หรือประทับใจในผลของการปฏิบัติของเรา ศรัทธานั้นยังเป็นศรัทธาที่หวั่นไหว เพราะเมื่อมีอะไรมากระทบที่ไม่ถูกใจตรงใจกับศรัทธาของเรา เราจะเดินทางชีวิตแห่งการปฏิบัติไม่รอด แต่เมื่อไหร่เรามีศรัทธาที่ตั้งมั่นอย่างถูกต้อง เป็นปัญญาเห็นชอบในธรรม ไม่สงสัยในมัชฌิมาปฏิปทา การปฏิบัติที่เป็นกลางต่อธรรมชาติธรรมดาๆ ตามเป็นจริง ไม่สุดโต่งไปยึดมั่นเป็นตนเป็นของตน เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ต่อให้มีอุปสรรคอันใด ก็จะไม่หวั่นไหว ยังคงดำรงอยู่ในเส้นทางแห่งสัมมาปฏิบัตินี้ได้"**

คำเทศนานี้ ทำให้อาจารย์ต้องหยุดทบทวนตัวเอง ท่านอาจารย์ช่วยหยุดเราไม่ให้แล่นสู่ชีวิตการบวชโดยที่ยังมิได้มีจิตมั่นคงในธรรมเพียงพอ เพียงแค่ตัดสินใจจากความประทับใจที่ผิวเผินชั่วขณะ มีบางคนปฏิบัติแล้วเกิดความประทับใจ ก็ตัดสินใจยกสมบัติให้ลูกหลาน แต่พอไปอยู่ปฏิบัติเต็มตัวในสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งมีคนหลากหลายแบบ มีอะไรต่ออะไรมาสะดุดจิตสะดุดใจ ถ้าจิตยังไม่ตั้งมั่นในธรรม จิตก็รวนเรไปกับเรื่องราวต่างๆ แต่ถ้ามีจิตตั้งมั่นอยู่ที่ธรรมแล้ว ก็อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง

อาจารย์ได้สถานที่ปฏิบัติที่มีพระอาจารย์ซึ่งเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติของผู้หญิงมาก คือเราอยู่วิเวก เรือนสร้างด้วยไม้อย่างง่าย แต่ประตูหน้าต่างติดลูกกรง อยู่ในที่ปลอดภัย ขณะเดียวกัน ก็ไม่คลุกคลี ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างปฏิบัติ ก็ค่อยเป็นค่อยไปค่ะ

ต่อมามีคนให้ที่ดินที่จ.ลำพูน อันนี้ทำให้แม่ชีได้ปฏิบัติท่ามกลางป่าเขาคนเดียว

ตอนแรกที่ปฏิบัติที่ถ้ำตุ๊ปู่ ก็นุ่งเรียบๆ ใส่ชุดขาว แต่ยังมิได้บวชเป็นแม่ชี พอไปอยู่ปฏิบัติที่ลำพูน ซึ่งห่างจากหมู่บ้านไปไกลมาก อยู่ท่ามกลางป่า วันหนึ่งได้รับจดหมายจากกัลยาณมิตรท่าน



หนึ่งเขียนมาว่า *"หลายคนได้ปรารภถึงอาจารย์แม่ชีว่าไปอยู่ไกลวิเวกอย่างนั้น ถ้าอยู่ในรูปแบบที่ชาวบ้านเข้าใจจริงๆ ว่านี่คือ 'นักบวช' น่าจะปลอดภัยกว่า"* อาจารย์จึงตัดสินใจไปบวชเป็นแม่ชี โดยไปบวชกับท่านเจ้าคณะอำเภอ

เดิมทีไม่เคยคิดบวชเป็นแม่ชีมาก่อน เพราะไม่เข้าใจว่าคืออะไร ต้องทำอะไรบ้าง รู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องอยู่ในฟอร์ม ไม่รู้สึกว่าจะต้องอยู่วัดหรือต้องเป็นแม่ชี แต่ตอนตกลงใจว่าจะมาบวชนั้น เหตุปัจจัยโดยเฉพาะจิตมันพอดี แล้วก็เป็นความจริงว่า พอเราอยู่ในรูปของแม่ชี คนก็เข้าใจว่า นี่คือนักบวชแบบแม่ชี ชาวบ้านก็มีความเอื้อเฟื้อแก่เรามากขึ้น ความเป็นอยู่ก็ปลอดภัย ทั้งๆ ที่อยู่ลำพังคนเดียวในป่า เรื่องนี้ก็ต้องขอบคุณน้ำจิตน้ำใจของชาวบ้านที่ตำบลบ้านก้อ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูนด้วย

บวชชี ดีอย่างไรคะ

อาจารย์แม่ชี : ดี หรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับว่าเราปฏิบัติอย่างไร สำหรับอาจารย์มีความลงตัวกับชีวิตตรงนี้ เป็นชีวิตเนกขัมมะ ก็ช่วยมาก เช่น เวลาที่จิตมันไหลไปกับเรื่องราวต่างๆ ก็จะหยุดได้เร็ว **เมื่อเราบวชแล้ว ธรรมแห่งความดับทุกข์คุ้มครองเรา** เพราะเราตั้งจิตไว้ที่ตรงนั้น เวลามีเรื่องอะไรเข้ามา ก็เตือนตนว่า ได้ออกมาแล้ว เพื่อความดับทุกข์ ก็ไม่ควรหลงไปคว้าทุกข์ พอจิตจะแล่นไปกับเรื่องต่างๆ ก็มีเครื่องเตือน การปลงผมก็เตือน สีขาวก็เตือน พระธรรมก็คุ้มครองใจ

คนที่เตือนมาก คือคนที่อุปถัมภ์ดูแล ตอนนั้นยังไม่เป็นแม่ชี แต่ใส่ชุดขาว ไปตลาดวโรรสในเมืองเชียงใหม่ คุณยายท่านปิ้งกล้วยขาย ควันก็คลุ้งร้อนไปหมด ก็เข้าไปซื้อ คุณยายท่านยื่นมือที่ทั้งผอมทั้งดำ กล่าวทำบุญว่า *"แม่ขาว ถุงนี้ฝากไปวัดส่วนถุงนี้ของแม่ขาวนะ"* ตรงนั้น รู้สึกเลยว่า **เราควรจะทำข้างในให้ดีสมกับบุญที่เขาตั้งใจทำ** เขาไม่ได้ทำบุญเพราะว่านี้เป็นสุภาพรรณ เขาไม่ได้ทำเพราะว่าเราเป็นด็อกเตอร์ เขาทำเพียงเพราะว่าเราไม่ได้เป็นอะไรเลย เราเพียงหุ้มห่อกายสีขาวฝากชีวิตไว้ในพระบวรศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กล้วยปิ้งถุงนั้นกับน้ำใจที่งดงามมาจากศรัทธาซื่อๆ ในพระรัตนตรัยของคุณยาย ทำให้ **"เกิดจิตสำนึก"** ในหน้าที่ของผู้บวชต่อผู้อื่น

อีกครั้งหนึ่ง นั่งรถรับจ้างที่เก่าบุโรทั่ง วิ่งระหว่างอำเภอ เขาก็ไม่เก็บเงินเรา ทั้งๆ ที่รถเขาก็โกโรโกโส เขาน่าจะเก็บเงินเรา เพราะว่ามันมีความหมายกับเขา นี่ก็เป็นอีกเหตุการณ์หนึ่งที่ช่วยให้เกิดจิตสำนึกที่ต้องประพฤติตนให้สมกับบุญของผู้ที่ตั้งใจบำรุงพระพุทธศาสนา เป็นกิจอันหนึ่งที่ผู้บวชควรใส่ใจ ที่จะไม่ให้บุญของเขาเสียประโยชน์

ในด้านการปฏิบัติ บางทีก็หลุด แต่จะมีจุดเตือน ทำให้ไม่หลุดไปไกลมาก ยังมีตัวยับยั้งให้ชั่งใจว่า ช่างมัน ช่างมัน อยู่เสมอๆ

ขณะเดียวกัน ตอนที่ปฏิบัติอยู่ ครูอาจารย์ท่านก็จะเตือน อะไรที่จะเป็นวิปัสสนึก ท่านก็จะเตือน แต่พอมาอยู่ลำพังอย่างนี้แล้ว เราก็ดูแลตัวเอง ปัจจุบันงานในหน้าที่ ทำให้วันๆ ก็อยู่กับธรรมะ อยู่กับพระไตรปิฎก ก็เป็นการปฏิบัติอยู่ในตัว วันๆ ส่วนใหญ่ก็ไม่มีเรื่องคน มีแต่พระธรรม

ตอนนี้อาจารย์แม่ชีสอนกรรมฐานด้วยไหมคะ

อาจารย์แม่ชี : ไม่ได้สอนโดยตรง แต่มีการบรรยายเพื่อการปฏิบัติธรรมให้แก่มูลนิธิสวน-

อุศม ในสมัยที่ท่านอาจารย์พุทธทาสยังมีชีวิตอยู่ คณะผู้หญิงที่ศึกษาปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ได้มารวมกลุ่มกันจัดสร้างสถานที่สำหรับอยู่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ท่านเหล่านี้ได้ทำประโยชน์ในด้านการเผยแผ่ธรรมอย่างเงียบๆ หนังสือธรรมโฆษณ์กว่า ๙๐ เล่ม เป็นผลงานของผู้หญิงกลุ่มนี้ ที่ได้ช่วยกันถอดเทปคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส แล้วจัดพิมพ์ ตอนนี้ท่านทั้งหลายที่ได้เริ่มต้นสร้างสวนอุศมก็ได้สิ้นไปแล้ว แต่ได้จัดตั้งมูลนิธิไว้ ก็มีคนมาสืบต่อ เมื่อกรรมการมูลนิธิริเริ่มจะจัดการปฏิบัติธรรม เขาก็ไปปรึกษาท่านอาจารย์รัญจวนเรื่องวิทยากร ท่านก็แนะนำมาที่อาจารย์แม่ชี ก็เลยไปช่วยบรรยายที่นั่น เดือนละครั้ง กว่า ๒ ปีแล้ว

ขอคำแนะนำสำหรับผู้หญิงสูงอายุค่ะ

อาจารย์แม่ชี : ประการแรก อย่าปล่อยให้จิตคิดฟุ้งซ่าน คิดกังวล คิดลบ เพราะจะเป็นอัลไซเมอร์ เราอาจจะตาย ๗๐, ๘๐, ๙๐ แต่แย่ที่สุดคือยังไม่ตายแต่สมองเสื่อม มีงานวิจัยหนึ่ง เขาพูดถึงเรื่องสมองว่า เซลล์ในร่างกายที่มากที่สุดคือเซลล์สมอง มีจำนวนมหาศาล เซลล์จะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ จำได้มากก็ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ พัฒนามาเรื่อยจนประมาณอายุ ๓๐ เซลล์จะหยุดผลิตเพิ่ม เพราะฉะนั้น พอยิ่งอายุมากขึ้น ทำไมหลงลืม เพราะเซลล์สมองน้อยลงๆ *แต่เซลล์จะลดน้อย เสื่อมลง มากน้อย เร็วช้า ก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ และความคิดของเราด้วย* จึงต้องรักษาจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ให้เป็นไปในทางบวก หากอารมณ์ผันผวน เช่น โกรธหงุดหงิดบ่อยๆ จะยิ่งทำลายเซลล์สมองให้หมดไปมากขึ้น เร็วขึ้น บางคนแค่ ๗๐ ก็สมองเสื่อมแล้ว อายุ ๗๕ - ๘๐ ก็แทบจะช่วยตัวเองไม่ได้ก็มี

เพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุต้องรักษาสมองไว้ให้ดี **อย่าโกรธ อย่าคิดมาก** แต่ขณะเดียวกัน ก็อย่าทำให้สมองฝ่อ โดยไม่ใช้สมองเท่าที่ควร อาจจะอ่านหนังสือ ฟังธรรม สวดมนต์ ก็แล้วแต่ๆ ละคนจะเห็นสมควร

ประการที่ ๒ อย่าว่างโดยไม่ทำอะไรเลย เดี๋ยวติดเตียง ลูกหลานมักจะเห็นว่าพ่อแม่แก่แล้ว ก็หวังดี แม่ไม่ต้องลงมาช่วยขายของแล้ว แม่ทำมาตลอดชีวิต ตอนนี้ให้พวกหนูทำเอง บังคับแม่ไม่ให้ลงจากบ้าน ไม่นานแม่ก็ป่วยและอาจตายเร็ว ชีวิตต้องมีการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทางกายเคลื่อนไหวทางความคิด ต้องทำงานบ้าง อาจารย์มีลูกศิษย์ที่สอนภาษาอังกฤษ คุณแม่เขาอายุ ๘๐ กว่า เขาก็ยังให้คุณแม่เป็นคนต้อนรับลูกศิษย์ ทุกเย็นคุณแม่ก็มานั่งรอต้อนรับเด็กๆ ที่มาเรียนพิเศษ ใครมา ก็มาไหว้คุณยาย มาทักคุณยาย แม่เขาก็มีความสุข แข็งแรงดี

ประการที่ ๓ สำหรับการศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม ถ้าให้โอกาสกับตนเองในเรื่องนี้ก็จะดีมาก ถ้าผู้สูงอายุสนใจศึกษาปฏิบัติธรรม ท่านก็หาทางไปของท่านอยู่แล้ว ที่อาจารย์ไปบรรยายส่วนใหญ่ก็มีผู้สูงอายุเข้าร่วมเสมอ และส่วนใหญ่ก็เป็นผู้หญิง ถ้าท่านยังไม่สนใจ แต่มีลูกหลานหรือญาติมิตรสหายที่สนใจก็ควรชักชวน *ทำอะไรๆ ให้กับใครต่อใครมาแล้วตลอดชีวิต แต่ไม่มีอะไรเอาไปได้สักอย่างหลังความตาย ตอนนี้สูงวัยแล้ว ก็ถึงเวลาเตรียมเสบียงทางธรรมติดตัวไปกับเรา สู่ชีวิตใหม่ที่ดียิ่งขึ้นกว่าชีวิตนี้ ด้วยกุศลธรรม* ไม่มีใครเตรียมเสบียงทางธรรม เตรียมอริยทรัพย์นี้ให้แก่เราได้ นอกจากตัวเราเอง

การเตรียมตัวเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมค่ะ

อาจารย์แม่ชี : ไม่ต้องคิดอะไรมาก เขาให้ทำอะไรก็ทำ เขาไม่ให้ทำอะไรก็อย่าทำ ไม่ต้องคิดว่าจะต้องทำอะไร เราไปอย่างไม่ต้องทำอะไร และพยายามไม่ไปทำอะไรด้วย ไม่ใช่หน้าที่ ยังไม่ต้องตอบแทนด้วยการไปช่วยที่โรงครัว เป็นต้น เดี๋ยวจะฟุ้ง **ไป**

ปฏิบัติ ก็อยู่กับการปฏิบัติของเรา นั่นคือหน้าที่อะไรที่อยู่ตรงหน้า เช่น ลมหายใจ ก็มีสติรู้ รู้ว่ามันเป็นสักว่าลม แล้วปล่อยวาง

ไปปฏิบัติ อย่าพกข้าวของไปเยอะ จะได้ไม่ห่วงเอาไปเท่าที่เราจะอยู่แบบเรียบง่าย เขาให้กินอะไรก็กินแค่นั้น **ไม่ได้ไปอยู่กับใคร ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ที่ลมหายใจของเรา ที่การเคลื่อนไหว ที่อิริยาบถ ที่ใจของเรา**

นอกจากเขาอาจจะขอแรง เราก็ไปช่วยเขา เช่น ขอให้มาช่วยกวาดวัด มาช่วยในครัว เราก็ไปช่วย แต่**ต้องตั้งจิตไว้ที่การปฏิบัติ** อย่างเช่นที่อาจารย์ไปปฏิบัติ เขาให้ติดบัตรว่า **"งดวาจา"** พระอาจารย์สอนเสร็จ เราเดินจงกรม นั่งสมาธิ พอนั่งพัก ก็มักจะมีคนมาชวนคุย อาจารย์ก็ไม่พูด ชี้ป้ายนี้ แต่ใครชวนคุยก็ไม่ต้องไปโกรธเขา ไม่ต้องมีจิตโทสะ **อย่าส่งจิตออกนอก** เรามีหน้าที่ดูข้างในอย่างเดียว จิตสบาย ไม่ต้องคิดอะไร ไม่ต้องกังวลอะไร ตั้งจิตว่าไปเรียนรู้ **เรียนที่ใจ รู้ที่ใจ**

ถ้าเราตั้งใจมั่นว่าไปปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับคนอื่นก็จะดีมาก เพราะถ้าเราไปวิตกวิจารณ์เรื่องคนอื่นก็เท่ากับสร้างอุปาทานขันธ์อันเป็นทุกข์มาใส่ตัว ไม่ใช่เขาเป็นอุปาทานขันธ์นะ แต่เราเองที่ไปเอาขันธ์ ๕ ของเขามาเป็นอุปาทานในใจเรา

ปฏิบัติก็คือ เขาว่าอย่างไรก็อย่างนั้น เขาให้ทำอะไรก็ทำ นอกจากเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ ให้ทำอะไรที่ไม่ตรงกับหลักในพระพุทธศาสนา ก็ไม่ต้องทนอยู่ มีบางคนไปเจออะไรไม่ดี เขาบอกรู้สึกว่าต้องทน เพราะเขาตั้งสัจจะไว้แล้วที่จะอยู่ให้ครบกำหนด แล้วเขาก็อยู่อย่างเครียดมากเลย อาจจะตั้งความคาดหวังไว้ พอไปเจออะไรที่ผิดไปจากที่หวังก็ผิดหวัง แต่คิดว่าต้องรักษาสัจจะ ก็ทนอยู่ การทนอยู่ สำหรับบางคนที่รู้จักศึกษา รู้จักปรับใจก็อาจมีประโยชน์ แต่บางคนยิ่งอยู่ยิ่งแย่ ฉะนั้นต้องดูใจของตัวเอง ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็อย่าทน ทั้งนี้ต้องพิจารณาดีๆ ก่อนที่เราจะถอนตัวออกมา

ความเหมาะสมที่ว่าควรทนหรือไม่ทน ก็ต้องปรึกษาครูอาจารย์ดู ถ้าเราคิดว่า การอยู่มันน่าจะดี คือว่าไม่มีอะไรผิดที่คนอื่น แต่ผิดที่เราเองปรับตัวไม่ได้ ก็อาจจะลองอยู่ต่อ เพื่อฝึกฝนจิตใจของเรา ให้มีสติมีปัญญาที่จะอยู่ที่ไหนก็ได้

ปัญหาต่างๆ ของผู้ปฏิบัตินั้น ส่วนใหญ่ไม่เกินความสามารถของครูอาจารย์ที่สอนปฏิบัติ ที่ท่านจะดูแลและช่วยแก้ปัญหาได้ ท่านมักเข้าใจอาการต่างๆ ของผู้ปฏิบัติ เพราะมีประสบการณ์กันอยู่แล้ว ท่านก็เหมือนหมอที่เจอคนไข้ตลอด ชำนาญที่จะเลือกว่า จะผ่าตัด จะฉีดยา หรือควรทำอย่างไร ท่านเป็นหมอทางใจ เป็นหมอทางธรรมที่ดี

หลายคนไปภาวนาหลายครั้ง กลับมาแล้วทำไมยังนิสัยแย่เหมือนเดิม

อาจารย์แม่ชี : ก็เกือบทุกคนแหละ เราด้วย เขาด้วย เพราะจริตไม่ล้างได้โดยง่าย จริตล้างด้วยมรรค อนุสัยก็ล้างด้วยมรรค และไม่ได้ถึงมรรคกันง่ายๆ ทำไมคนทำกุศล อย่างเช่นไปปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา แต่ก็ยังทุกข์อยู่ เป็นเพราะยังเป็นกุศลที่มีอาสวะย้อม

ในชีวิตอาจารย์ เกิดมาจนอายุจะ ๗๐ แล้ว อาจารย์ไม่เคยเจอคนชั่ว อยู่กับพ่อกับแม่ เรียนหนังสือ แล้วมาเป็นครูอาจารย์ แล้วก็มาปฏิบัติ แต่**เจอคนดีที่มีทุกข์ตลอด** คนดีมากๆ ด้วย แต่ยังทุกข์ เพราะลูก เพราะงาน **เนื่องจากยังยึดมั่นในตัวตน** ทำไมคนนั้นทำอย่างนี้ คนนี้ทำอย่างนั้น คนรอบข้างอาจารย์ ส่วนใหญ่ก็เป็นผู้ปฏิบัติด้วย แต่เขาก็ยังมีทุกข์ **เพราะว่ายังทำความดีโดยที่ยังมีความยึดถือในอัตตาตัวตน อาสวะแห่งความยึดถือตัวตนมันไหลย้อมไปกับการทำความดี การทำความดีนั้นจึงยังทุกข์อยู่**



ตราบที่ยังเห็นว่า "ตัวเรา" ปฏิบัติ **อาสวะ คือกิเลสที่หมักดองในสันดาน มันก็ย้อมในการปฏิบัติตลอด อาสวะมันย้อมอยู่ มันแล่นไปพร้อมกับการที่เราทำกุศล ไม่ได้เป็นกุศลที่บริสุทธิ์เลย ยังมีกิเลสมาเจือปน ฉะนั้น การทำความดี โดยยังไม่เข้าใจในการปล่อยวางจากความยึดถืออัตตา จึงพาไปสู่ทุกข์ได้ แล้วต้องทุกข์อย่างแน่นอน ทุกข์เพราะความดี ทุกข์เพราะทำดีนั่นแหละ**

แล้วคนดีก็ทะเลาะกันเอง เพราะดีคนละดี เราใช้ความคิดเรื่อง **"อนัตตา"** มาช่วยก็ได้ มีประโยชน์มาก ที่ว่าใช้ความคิด เพราะเรายังไม่ได้ไร้ความยึดถือในตัวตน อาจารย์ใช้ความคิดนี้บ่อยๆ คือคิดว่า **เป็นแค่ธรรมชาติทำหน้าที่** แต่ไม่ใช่เราบรรลุอะไรหรอก แค่เตือนเราบ่อยๆ ให้ไม่เอา "ตัวเรา" ออกหน้า แต่ถ้าเมื่อไหร่เผลอ "ตัวเรา" ก็แล่นนำหน้า "ตัวกู" ก็ออกฤทธิ์ เป็นได้ทุกคน เพราะยังระคนอยู่กับกิเลส **ที่จริง สติ สมาธิ ปัญญา ก็ไม่ใช่เรา "สักว่าเป็นธรรมชาติ"** ไม่มีผู้ปฏิบัติ ไม่มีผู้ได้รับผลแห่งการปฏิบัติ

จะเตือนตนอย่างไรว่าขณะนี้กิเลสกำลังครอบงำ จะได้ไม่เกิดความเสียหายมากค่ะ

อาจารย์แม่ชี : ก็ต้องเห็นตอนที่มันกำลังเกิดขึ้น อย่างในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า มีราคะก็รู้ว่ามีราคะ มีโทสะก็รู้ว่ามีโทสะ เป็นต้น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านเขียนไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ทุกขนิโรธ มักแปลว่า ความดับทุกข์ เราจึงมักมุ่งไปที่จะต้องดับทุกข์ **แท้จริงไม่มีทุกข์ที่ต้องดับ** ฉะนั้น ควรเจริญสติ เจริญปัญญาให้เห็นว่า **มีทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เกิดดับ เป็นทุกข์ตามสภาวะของสิ่งปรุงแต่ง แต่ทุกข์ที่เราคิดว่าเราต้องดับ มันเกิดจากจิตที่คว้าไว้ยึดไว้ มันเป็นทุกข์ที่จิตเราปรุงแต่งขึ้นมา เดิมมันไม่มี กิเลสจรมาจึงมี**

การรักษาอุโบสถศีล เรื่องการแต่งตัวชุดขาว หรือเครื่องแบบ จำเป็นไหมคะ

อาจารย์แม่ชี : ขึ้นอยู่กับที่ตกลงกัน ถ้าเราเป็นผู้จัดคอร์สก็ขึ้นอยู่กับเราสร้างรูปแบบขึ้น เหมือนอย่างวัดอัมพวันของหลวงพ่อจรัญ คนมาเล่าว่าเข้มงวดมาก คือเขาไม่ให้เลยเถิดจากที่เขาวางไว้ ถ้าคุณบอกว่าไม่สะดวกในการจัดหามา เขาก็มีชุดขาวให้ ผู้หญิงต้องห่มสไบหรือไม่ จะห่มหรือไม่ห่ม ตกลงกัน แล้วก็เอื้อเฟื้อให้พร้อมเพรียงกัน ยกเว้นในบางที่เป็นการปฏิบัติช่วงสั้นมาก อาจจะไม่พร้อมที่จะกำหนดให้ทุกคนแต่งตัวเหมือนๆ กัน อย่างสวนอุศม เขาจัดเดือนละครั้ง ก็ไม่ได้บังคับว่าต้องแต่งอย่างไร แต่ก็แต่งเรียบร้อยทุกคน เพราะรู้ว่าตัวเองมาปฏิบัติธรรม ก็มักใส่ชุดขาวหรือสีเรียบๆ

ประเด็นพวกนี้อาจารย์ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ขอให้มีครูอาจารย์ที่ชัดเจนในการดูแลด้านการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันนั้นสำคัญกว่า ทั้งนี้ต้องบอกให้ผู้ปฏิบัติทราบก่อนว่า เขาจะต้องมาเจออะไรบ้าง เช่น สถานที่ไม่สะดวกสบาย น้ำไฟไม่พร้อม อาหารจะเป็นอย่างนี้ แล้วขอหรือกำหนดว่า อะไรที่เป็นกฎเกณฑ์ ขอให้ช่วยๆ กัน จะทำให้สะดวกและเรียบร้อยขึ้น อีกอย่างหนึ่ง การทำตามที่สถาน



ปฏิบัติธรรมกำหนด ก็ช่วยให้จิตนอบน้อม เคารพในธรรม

ปฏิบัติเป็นคอร์สจบไป ควรจะนำกลับมาปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ใช่ไหมคะ

อาจารย์แม่ชี : ใช่ค่ะ ต้องทำต่อเนื่อง แต่บางคนก็อาจจะยังไม่ต่อเนื่อง การมาเข้าคอร์สปฏิบัติเป็นระยะๆ ก็พอช่วยได้ หรือว่าหลังจากปฏิบัติแล้ว มีกลุ่มสนทนาที่เป็นกัลยาณมิตรกัน ไม่ใช่มาแล้วหายไปหกเดือนหรือปีหนึ่งค่อยลุกขึ้นมาทำใหม่ เพราะว่าไม่มีเพื่อน หรืองานเยอะ พอมีกลุ่มขึ้นมา จะช่วยได้มาก มีสนทนาธรรม ฟังธรรม แม้ไม่ได้ไป ๖ วัน ๗ วัน อาจจะมาอยู่ปฏิบัติช่วงสั้น

การปฏิบัติแบบเนสัชชิก (ไม่นอนตลอดคืน) เข้าไปร่วมบ้าง จะได้ผลดีกว่าไหมคะ

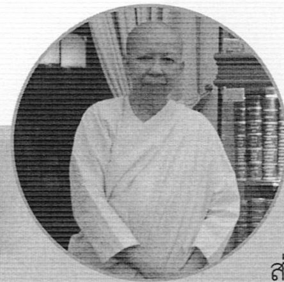
อาจารย์แม่ชี : ไม่ได้วัดที่ตรงนั้น **วัดที่จิต** บางคนถึงเวลาเขาก็นอน ๓ ทุ่ม เช้าตื่นขึ้นมาตามเวลาตีระฆังตี ๓ เขาอาจจะทำได้ดีกว่าคนนั่งทั้งคืนก็ได้ ขึ้นอยู่กับจิต แต่แน่นอนว่า ถ้าได้ทำต่อเนื่อง คือ มีสติต่อเนื่อง ก็ย่อมจะดี และเนสัชชิกก็มิได้ทำกันได้ง่ายๆ ต้องอาศัยความเพียร เป็นการฝึกที่ถ้ามีโอกาสก็น่าลองทำดู หลายคนที่ไปกราบนมัสการเจดีย์พุทธคยาที่ประเทศอินเดีย ความซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้าที่เกิดขึ้น ก็เป็นพลังให้ตั้งใจปฏิบัติกันตลอดคืน และไม่เพียงคืนเดียว บางคนปฏิบัติต่อเนื่องหลายๆ คืนก็มี ก็ได้ประโยชน์มาก

ผู้ปฏิบัติควรจะมีปริยัติเป็นพื้นฐานบ้างไหม

อาจารย์แม่ชี : ควรมี ครูอาจารย์ท่านจะสอนให้อาจารย์เอง แต่แรกเริ่มปฏิบัติก็ไม่ได้อ่านพระไตรปิฎก อ่านหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสเป็นต้น จนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ก็เห็นว่ามีคำสอนในด้านการปฏิบัติที่สมบูรณ์อยู่ในนั้น

ในงานของพระไตรปิฎกนานาชาติ อาจารย์ได้ทำหนังสือชุด *"รัตนประทีปแห่งพระไตรปิฎก"* บอกเล่าแก่นสารทางธรรมของคัมภีร์ในพระไตรปิฎกแต่ละคัมภีร์ ตอนนี้ทำพระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎกเสร็จแล้ว กำลังทำพระอภิธัมมปิฎก การทำหนังสือนี้ ทำให้ได้มีโอกาสอ่านพระไตรปิฎกอย่างละเอียด มีประโยชน์ต่อการน้อมนำมาปฏิบัติ ที่ดีมากก็คือ เป็นการปฏิบัติตามพระพุทธพจน์โดยตรง แต่ทั้งนี้ ก็ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเราที่จะเข้าใจธรรมที่ตรัสไว้ ว่าจะนำมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับจิตของเราอย่างไร

คณะเรากราบลาท่านอาจารย์แม่ชีในบ่ายแก่วันนั้น ด้วยความรู้สึกประทับใจ อิ่มใจในสิ่งที่ได้รับรู้และรู้สึกชื่นชมในมรรคาที่ท่านอาจารย์แม่ชีดำเนินอยู่และเมตตาแบ่งปันให้ หอพระไตรปิฎกนานาชาติ ที่ดูศักดิ์สิทธิ์ สงบ น่าเกรงขามในความรู้สึก ต้องหาโอกาสกลับมาเยือนอีกแน่นอนด้วยความตระหนักในคุณค่าและความหมาย

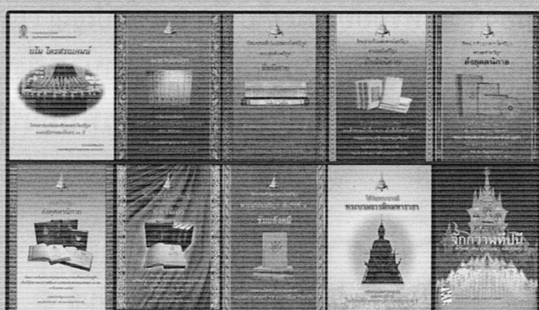


ประวัติท่านอาจารย์แม่ชีวิมุตติยา

ท่านอาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง) จบอักษรศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาภาษาบาลี ปัจจุบันเป็นประธานหอพระไตรปิฎกนานาชาติ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์แม่ชีวิมุตติยามีผลงานหนังสือและงานวิจัยกว่า ๖๐ เรื่อง ผลงานปัจจุบันที่มีผู้นำไปศึกษา สอน และขยายการเผยแพร่ ในรูปแบบต่างๆ คือ หนังสือชุด *"รัตนประทีปแห่งพระไตรปิฎก"*

นอกจากการสอนวิชาพระไตรปิฎกกับวิถีชีวิต การจัดทำตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับพระไตรปิฎกแล้ว อาจารย์แม่ชียังได้เผยแพร่ความรู้จากพระไตรปิฎกสู่สังคมทางสถานีวิทยุแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในรายการ *"ศาสน์สร้างสุข"*, บรรยายเรื่องพระไตรปิฎกกับการปฏิบัติธรรม ณ สวนอุศม และบรรยายในกิจกรรมพระไตรปิฎกศึกษา เช่น *"พระพุทธเทศนา ๔๕ พรรษา"* ณ หอพระไตรปิฎกนานาชาติ เป็นต้น



ท่านอาจารย์แม่ชีวิมุตติยาได้รับรางวัลหลายรางวัล เช่น

- ได้รับพระราชทานเสาเสมาธรรมจักร จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา
- ได้รับมอบดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ได้รับรางวัล ผลงานวิจัยดีเด่น จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- ได้รับยกย่องเชิดชูเกียรติในฐานะเป็นผู้มีคุณูปการต่อการใช้ภาษาไทย



หอพระไตรปิฎกนานาชาติ

ก่อตั้งขึ้นจากการที่กองทุนสนทนาธรรมนำสุข ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ได้นำพระไตรปิฎกของท่านผู้หญิง ม.ล. มณีรัตน์ บุนนาค และที่ทางกองทุนจัดหาเพิ่มเติม มอบเป็นธรรมบรรณาการแก่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ สำหรับจัดตั้งเป็นหอพระไตรปิฎกนานาชาติ ปัจจุบันเป็นแหล่งรวบรวมพระคัมภีร์พระไตรปิฎกที่บันทึกด้วยอักษรของชาติต่างๆ พร้อมด้วยพระคัมภีร์บริวารครบชุด และคัมภีร์หายากที่ทรงคุณค่า นับเป็นศูนย์กลางการค้นคว้าวิจัยด้านพระไตรปิฎกที่สมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่ง นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก รวมทั้งจัดกิจกรรมการบรรยายพิเศษ การสนทนา และการอภิปรายในหัวข้อเกี่ยวกับพระไตรปิฎกอยู่เสมอ



การเดินทางของจิต สู่สภาวะ รู้ ว่าง บริสุทธิ์

เพื่อนภาวนา

คุณเมตตา อุทกะพันธุ์

ขอพูดอย่างเต็มปากเต็มคำเลยว่า "ขอบคุณความทุกข์" เพราะทุกข์นี่แหละที่ทำให้เราต้องไขว่คว้าหาทางที่จะออกจากทุกข์ จนเป็นที่มาของการได้พบธรรมในวันนี้

เดิมเราคิดว่าเราเป็นชาวพุทธที่ดี เป็นคนดี ให้ทาน รักษาศีล แต่เรายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่เต็มโดยไม่รู้ตัว ไม่เคยกลับเข้ามามองตัวเราศึกษาตัวเราเลย มีแต่ส่งจิตออกนอกตลอด จนวันหนึ่ง สูญเสียสามีที่เรารัก รับไม่ได้ ร้องไห้คร่ำครวญ โศกเศร้า เสียใจ อาลัยอาวรณ์ แทบจะมีชีวิตอยู่ต่อไปไม่ได้ นั่นแหละ จึงเป็นที่มาของการเริ่มต้นไปปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์มานพ อุปสโม วิปัสสนาจารย์องค์แรก ที่จังหวัดจันทบุรี เป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน โดยมีลูกสาวไปเป็นเพื่อน

หลังจาก ๗ คืน ๘ วัน เราสองคนจบคอร์สการปฏิบัติ นั่งคุยกันว่า เรา ๒ คนแม่ลูก ไปอยู่ที่ไหนกันมา เป็นชาวพุทธ แต่กลับไม่เข้าใจแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาเลย ในช่วง ๗ วัน ท่านพระอาจารย์ให้ความรู้ ทั้งในเชิงปริยัติและปฏิบัติอย่างสมบูรณ์แบบ ทำให้เราได้เข้าใจ และเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเข้าใจเรื่องของอริยสัจ ๔ และกิจที่ต้องทำในอริยสัจ ๔ ว่าโดยย่อเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าให้ไว้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือย่อลงมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา และย่อลงมาอีก ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งนับเป็นทางสายเอก ที่นำพาเราไปสู่การพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

เมื่อได้พบพระธรรมอันล้ำค่าของพระพุทธเจ้าที่เป็นทางพ้นทุกข์ จึงมีความปรารถนาจะแบ่งปันสิ่งนี้กับชาวพุทธที่ยังหลงอยู่ เหมือนที่เราเคยหลงมาแล้ว โดยเฉพาะกับเยาวชนคนรุ่นใหม่ ที่จะเป็นกำลังของชาติต่อไปในอนาคต

จึงเป็นที่มาของการเริ่มต้นออกหนังสือเล่มแรก ของท่าน ว.วชิรเมธี คือ *ธรรมะติดปีก* ซึ่งเป็นธรรมะประยุกต์ ไม่ต้องการยัดเยียดธรรมะหนักๆ ให้พวกเขา และเห็นว่าภาษาของท่าน ว.วชิรเมธี เข้าใจง่าย เป็นการสื่อธรรมะที่เข้าถึงได้ไม่ยาก

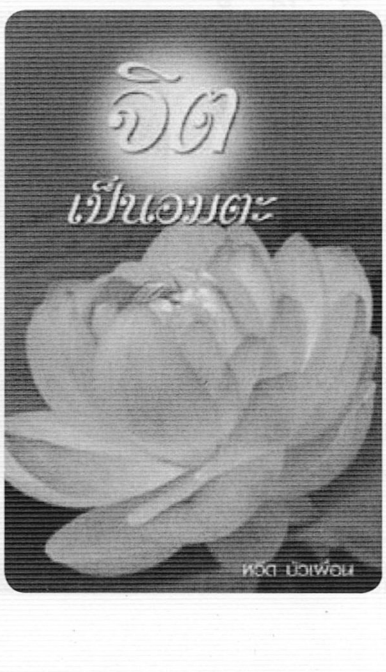
ได้มีการทำการตลาด เพื่อปลุกกระแสให้คนทั่วไป ไม่ว่าหญิงหรือชาย วัยรุ่น หรือ ผู้ใหญ่ ที่ยังไม่สนใจธรรมะ ให้หันมาสนใจศึกษาธรรมะ ด้วยการทำพิธีเปิดตัวหนังสือ โดยนิมนต์ท่าน ว.วชิรเมธี แสดงธรรม เนื่องด้วยท่าน ว.วชิรเมธี เป็นพระนักเทศน์ที่เปี่ยมไปด้วยความรอบรู้ ท่านจบเปรียญธรรม ๙ ประโยค และเป็นผู้สนใจใฝ่หาความรู้ อ่านหนังสือต่างๆ มากมายหลากหลาย จึงเป็นที่มาของธรรมเทศนาที่ถึงพร้อมด้วยสาระ บันเทิง มีสีสัน และลีลาการพูดที่เรียกความสนใจจากผู้ฟังได้มากเลยทีเดียว

ทำให้หนังสือพลอยขายดี เกิดกระแสความสนใจในธรรมะของพระพุทธเจ้า ต่อมาเราจึงได้เริ่มผลิตหนังสือในเชิงลึกเกี่ยวกับการปฏิบัติที่เข้มข้นเมื่อตลาดตรงนี้เปิดพื้นที่ให้เรา

เมื่อตลาดเปิด สำนักพิมพ์ต่างๆ ก็เริ่มทยอยออกหนังสือธรรมะในหลากหลายรูปแบบจากครูบาอาจารย์หลายองค์ ทั้งที่ละสังขารไปแล้ว และยังมีชีวิตอยู่

ในช่วงนั้นชมรมกัลยาณธรรม โดยคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ ก็ได้จัดฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติหลากหลายองค์ โดยมีอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้บรรยายธรรมประจำ สำนักพิมพ์อมรินทร์มีโอกาสของานท่านไปถอดเทปและพิมพ์เป็นหนังสือออกมา ๓ - ๔ เล่ม ซึ่งก็ได้รับความนิยมในวงกว้างเช่นกัน

ต่อมาเพื่อให้คนอ่านได้เข้าถึงธรรมะรวดเร็วขึ้น ถี่ขึ้น จึงได้ออกนิตยสารธรรมะเป็นรายปักษ์ คือ นิตยสาร Secret ซึ่งก็ได้รับความนิยมจากผู้อ่านเป็นจำนวนมากอย่างคาดไม่ถึง



ในส่วนของการปฏิบัติธรรมก็ได้เพียรพัฒนาตนเองเรื่อยมา ด้วยมีความปรารถนาที่จะพ้นจากความทุกข์ แต่ดูเหมือนทางมันตัน จึงเริ่มเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์ในแนวทางต่างๆ ได้ไปปฏิบัติกับหลวงพ่อมนตรี อภัสสโร ลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ อตุโล อยู่ ๓ ครั้งๆ ละ ๗ วัน คำสอนของท่านในการปฏิบัติมีสั้นๆ ท่านให้ *"ชำเลืองดูจิตบ่อยๆ"* ในขณะเดินจงกรม ให้ *"รู้อยู่ ว่างอยู่" "หยุดความคิด หยุดสังสารวัฏ"* ตอนนั้นเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็ได้แต่สั่งสมไว้ แต่ที่ได้จากท่านคือ ท่านกล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะไปถึงนิพพานได้ แม้แต่ฆราวาส นับเป็นกำลังใจให้ตัวเองมากมาย แต่ก่อนรู้สึกเพียงว่า นิพพานนั้นไกลเกินเอื้อม ยิ่งฆราวาสอย่างเราไม่ต้องพูดถึงนิพพานอยู่บนหิ้งอย่างเดียว มิบังอาจไปแตะต้อง

ช่วงนั้นเลยออกหนังสือเกี่ยวกับนิพพานหลายเล่ม เช่น *"นิพพานระหว่างวัน"* ของท่าน ว.วชิรเมธี *"นิพพานที่นี่ เดี๋ยวนี้"* ของพระอาจารย์สายปฏิบัติ ๕ รูป *"นิพพานไม่ไกลเกินเอื้อม"* ของท่านหลวงตากรภพ และยังมีเรื่องนิพพานอื่นๆ ตามมา ทั้งของท่านพุทธทาสและหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

จากนั้นได้ไปปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์นวลจันทร์ ก็ได้มาหนึ่งประโยค *"เพียงแค่รู้"* คือ อะไรเกิดขึ้นในกายในใจก็ให้ *"เพียงแค่รู้"* คือ รู้เฉยๆ ไม่ต้องปรุงแต่งต่อ

ต่อมาเพื่อนชวนไปปฏิบัติธรรมกับสายท่านโกเอ็นก้า แนว

สติปัฏฐาน ๔ เน้นดูเวทนาที่กาย แล้วให้จิตเป็นอุเบกขา ก็ได้วิชาความรู้ที่เรียนมาจากท่านพระอาจารย์มานพ พระอาจารย์มนตรี และพระอาจารย์นวลจันทร์ นี่แหละ มาช่วยทำให้เข้าสู่สภาวะอุเบกขาได้อย่างถูกต้อง มั่นคงพอประมาณ ตั้งแต่ครั้งแรกที่ไปปฏิบัติ เห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ มั่นใจว่าทางนี้ล่ะ ใช่แล้ว น่าจะนำเราไปสู่การพ้นทุกข์ได้อย่างที่เราปรารถนา

ช่วงนั้นเกิดมีเหตุการณ์ทางโลกที่ทำให้เราต้องเผชิญกับความทุกข์อีกครั้ง คราวนี้ก็รุนแรงไม่แพ้ครั้งแรก ครั้งแรกเป็นการสูญเสีย*บุคคลที่เรารัก* ครั้งนี้เป็นการสูญเสีย*สิ่งของที่เรารัก* ความทุกข์ถาโถม แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ที่เราเห็น มอดดับลง แต่ก็เพียรปฏิบัติต่อไปแม้ไม่เห็นฝั่ง รู้สึกว่าอย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาทุกข์ได้ประมาณหนึ่ง

เมื่อธรรมะจัดสรรให้เหตุการณ์ทางโลกคลี่คลายลง จึงได้มาพบหนังสือของท่าน Camouflage สองเล่ม ชื่อ *"ความปกติที่หายไป"* และ *"ทางเดินที่ไม่มีผู้เดิน"* มี CD แนบมาด้วยสองแผ่น เปิดฟังธรรมะของท่านทั้งสองแผ่นกว่ายี่สิบครั้งด้วยความสนใจ และได้คำตอบในข้อสงสัยต่างๆ ที่มีมานาน เกิดเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์อีกครั้ง

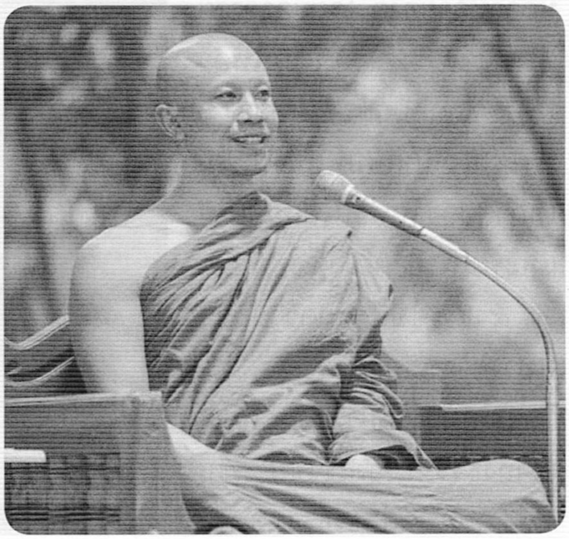
ท่านชี้ให้เห็นว่า **"สภาวะปกติ"** นี้คือ สภาวะที่ไร้ราคะ ไร้โทสะ ไร้โมหะ เป็นสิ่งที่เรามีอยู่แล้วในทุกๆ คน ไม่ต้องไปสร้างขึ้นมาใหม่ เราจะเข้าสู่สภาวะนี้ได้ โดยการรู้สึกตัว ด้วยการเดินสติปัฏฐาน ๔

ในช่วงเวลาเดียวกัน ได้พบกับท่านโพธินันทะ ซึ่งเคยมาพิมพ์หนังสือชื่อ *"ทางสายกลาง"* กับสำนักพิมพ์อมรินทร์ ท่านได้เน้นให้เห็นสภาวะปกตินี้ ด้วยคำว่า มันคือ **"ความว่าง"** ชำเลืองดูใจเราเมื่อใด ก็จะเห็นเขาอยู่ตรงนั้น เป็นเพชรมณีอันล้ำค่าที่เราต้องทำความรู้จัก คือ **"สภาวะว่างไร้ตัวตน"** ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว แต่ถูกอวิชชาบดบัง

ประกอบกับช่วงเวลานั้น ธรรมะจัดสรรให้กลับมาอ่านหนังสือ *"จิตเป็นอมตะ"* ของคุณลุงหวีด บัวเผื่อน ซึ่งได้รับแจกมาจากชมรมกัลยาณธรรม จึงทำให้เกิดความเข้าใจพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง เข้าถึงธรรมอันเอก แต่ยังไม่กระจ่างชัดนัก

จนวันหนึ่งเมื่อต้นเดือน ตุลาคม ๖๑ ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมกับท่านพระมหาวรพรต กิตฺติวโร จากยุวพุทธ ศูนย์ฯ ๔ ลูกศิษย์ท่านพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรํสี วัดมเหยงคณ์ จึงมีดวงตาเห็นธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น ครูบาอาจารย์แต่ละท่าน อาจใช้ภาษาที่แตกต่างกัน แต่เมื่อเราเข้าถึงสภาวะที่เป็นอมตธรรมแล้ว ภาษาจะไม่เป็นเครื่องกางกั้นอีกต่อไป แนวทางการปฏิบัติที่เรียนมาจากครูบาอาจารย์ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น กลับมาเปิดเผยตัวให้เห็นเด่นชัดว่าอะไรคืออะไร ในคอร์สนี้

ก้มกราบครูบาอาจารย์ด้วยความกตัญญูรู้คุณทุกองค์ทุกคน ที่มีส่วนให้เราเดินมาถึงตรงนี้ โดยเฉพาะท่านพระมหาวรพรต ที่มีวิธีการนำเดินจิตโดยใช้สติปัฏฐาน ๔ ดูกายดูใจนี่แหละ เข้าสู่อมตธรรม ธรรมะอันเอก ที่ไร้การปรุงแต่ง บริสุทธิ์



ว่างจากตัวตน บุคคล เรา เขา ปลุกสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน ให้เกิดขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ ด้วยวิธีการที่ง่าย แต่แยบยล ทางนี้คือทางสายเอก ที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ การพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน

พระมหาวรพรตท่านกล่าวว่า สภาวะรู้ หรือ อมตธาตุ หรือ รู้ ตื่น เบิกบาน หรือที่หลวงปู่ดูลย์ใช้ว่า **"จิตคือพุทธะ"** หรือ **"อยู่กับรู้"** หรือพระอาจารย์มนตรีใช้ **"รู้อยู่ ว่างอยู่"** พระอาจารย์นวลจันทร์ใช้ **"เพียงแค่รู้"** หรือ ท่านโพธินันทะใช้ **"ความว่าง"** หรือท่านพุทธทาสใช้คำว่า **"สุญญตา"** หรือ คุณลุงหวีดใช้ **"จิตเป็นอมตะ"** หรือท่าน Camouflage ใช้คำว่า **"สภาพปกติ"**

ทุกท่านกล่าวถึงสิ่งเดียวกัน ด้วยภาษาที่แตกต่างกัน คือ **อมตธาตุ** ที่มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคน ไม่ต้องไปสร้างขึ้นมา เพียงเดินจิตด้วยสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง เราก็จะเข้าถึงสภาวะรู้ ที่ถูกอวิชชาครอบงำอยู่ เป็นการเปิดของคว่ำให้หงาย ถ้าเราไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก และไม่เห็นความสำคัญของสภาวะรู้ที่อยู่ในฝั่งของการไร้ความปรุงแต่ง ปฏิบัติอย่างไร เราก็จะเข้าไม่ถึงการพ้นทุกข์ หรือพระนิพพานได้เลย ขอยืนยัน

สิ่งสำคัญกว่านั้นคือ เมื่อเข้าใจ รู้จัก และเห็นความสำคัญของเขาแล้ว จะปลุกเขาให้ตื่น หลังจากที่หลับไหลมานานแสนนาน หลายภพ หลายชาติ นับไม่ถ้วนแล้วได้อย่างไร และจะพัฒนาสภาวะนี้ให้เสถียรและมีกำลังได้อย่างไร เป็นเรื่องที่เราต้องมาเรียนรู้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ให้เครื่องมือไว้แล้ว คือ มรรคมีองค์ ๘ หรือ ว่าโดยย่อคือ **สติปัฏฐาน ๔**

เมื่อมาถึงตรงนี้แล้ว อยากนำสิ่งที่หลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ ซึ่งถือเป็นครูบาอาจารย์อีกองค์หนึ่งซึ่งละสังขารไปแล้ว แม้ไม่เคยปฏิบัติกับท่าน แต่ก็ได้พบปะพูดคุย สนทนาธรรมกับท่าน และมีโอกาสได้นำงานของท่านที่รวบรวมไว้ มาพิมพ์



เป็นหนังสือ ๖ เล่ม ท่านกล่าวว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จ จะต้องประกอบด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ

๑. มีบุญบารมีที่สั่งสมมา ทั้งในอดีตชาติจนถึงปัจจุบันนี้

๒. พบเส้นทางที่ตรงกับจริต และข้อสำคัญต้องตรงต่อเส้นทางพระนิพพาน

๓. สุดท้าย คือ ความเพียร

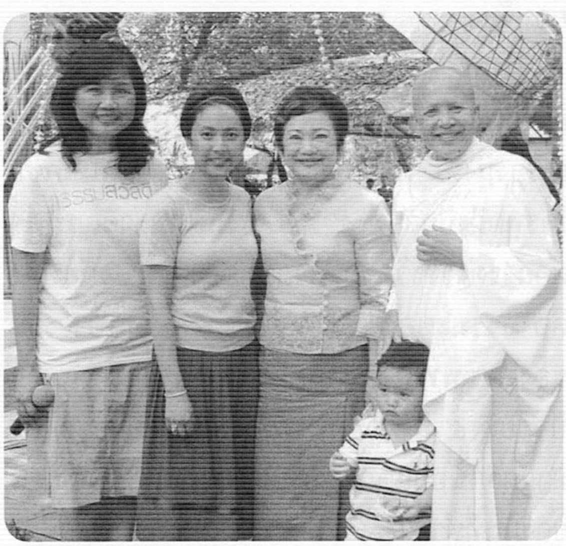
สำหรับตัวเอง ผ่าน ๒ ข้อมาแล้ว หลังจากรอคอยมา ๑๕ ปี เหลือแต่ความเพียรเท่านั้น ที่จะเป็นตัวกำหนดว่า เราจะสามารถเดินไปได้สุดทางไหม คงต้องทำเหตุไปเรื่อยๆ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็ยอมรับ

เรามักกล่าวว่าปัจจัยที่สำคัญ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ มี ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่ไม่เคยมีใครพูดถึงปัจจัยที่ ๕ เลย ซึ่งมีความสำคัญมากๆ ต่อการดำรงชีวิตของพวกเราอย่างยิ่ง **ปัจจัยที่ ๕ คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า** ถ้าเราศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้าให้ลึกซึ้งแล้ว เราจะรู้เลยว่า ปัจจัยที่ ๕ นี้ คือปัจจัยที่ทำให้เราได้ปัจจัยทั้ง ๔ มา มากน้อยแตกต่างกันไป ตามกรรมของใครของมันที่ทำมา

ดังนั้น ชีวิตของเราไม่ว่าหญิงหรือชาย จะดำรงอยู่อย่างทุกข์น้อย หรือไม่ทุกข์เลย ต้องอาศัยปัจจัยที่ ๕ ซึ่งเป็นชีวิตที่แท้จริงของเราที่เราต้องเรียนรู้และศึกษาอย่างยิ่ง มันคือ**วิชาชีวิต**

ครอบครัวใด แม้มีเพียงคนเดียวที่ปฏิบัติธรรม ครอบครัวนั้นก็จะมีความสุข จึงอยากแนะนำให้ทุกคนลงมือปฏิบัติ ใครปฏิบัติอยู่แล้ว ถ้ายังไม่พบหนทางที่ถูกจริต ก็ต้องแสวงหา สุดท้ายเมื่อพบแล้ว ก็ต้องเพียร เพียรไปเรื่อยๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวตอบเทวดาว่า เราปฏิบัติแบบ **"ไม่พักไม่เพียร"**

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ได้ให้หนีโลก เมื่อเรามีธรรม ถึงธรรมแล้ว เรายังสามารถอยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข สามารถทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไปพร้อมๆ กันได้ โดยไม่มีอะไรขัดแย้งกัน แต่กลับจะช่วยส่งเสริมชีวิตการงานทุกอย่างให้ดีขึ้น เจริญขึ้น อย่างสมดุลและพอเพียง จึงไม่จำเป็นต้องทิ้งบ้านช่องเรือนชานไปอยู่อย่างวิเวกแต่อย่างใด **เมื่อใจถึงธรรมแล้ว อยู่ตรงไหนก็ได้** ถึงเวลานั้น เราจะรู้เองว่า เราควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร คุณลุงหวีด เป็นตัวอย่างที่ดีของฆราวาสผู้บรรลุธรรมขั้นสูง โดยทำการงานค้าขายอยู่ที่บ้าน มิได้ออกบวช จนท่านละสังขารไป



สำหรับตัวเอง ปีหน้าก็อายุ ๗๐ แล้ว ถือเป็นบั้นปลายของชีวิต เป็นวัยที่ควรพักผ่อน ไม่ต้องทำอะไรแล้ว แต่เมื่อยังมีกำลังมีแรง ที่ยังสามารถทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ก็จะทำต่อไป ใช้การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม จนกว่าจะถึงเวลาที่เห็นว่า ควรพักจริงๆ เราก็จะไป ไม่ยึดติดอะไร

ความตั้งใจของตัวเองเวลานี้ คือ เมื่อพบทางที่ตรงจริตแล้ว ถูกตรงต่อพระนิพพานแล้ว ก็มีหน้าที่เพียรไปให้สุดทาง ทำเหตุไปเรื่อยๆ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็สุดแล้วแต่ ระหว่างนี้ เราก็ทำหน้าที่ที่ยังติดค้างอยู่ให้เสร็จ ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อมๆ กัน และพร้อมที่จะนำแนวทางที่ค้นพบนี้ ส่งต่อสู่มหาชน ให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรม อีกทั้งตั้งใจสื่อออกไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ที่กำลังสนใจศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า

ขอน้อมก้มกราบระลึกถึงพระคุณครูบาอาจารย์หลายๆ องค์ หลายๆ ท่าน ที่กล่าวมาแล้วอีกครั้ง รวมทั้งครูบาอาจารย์ที่ไม่มีโอกาสไปปฏิบัติกับท่าน แต่ได้ฟังธรรมของท่านผ่าน CD, You Tube และช่องทางอื่นๆ ซึ่งมีส่วนให้สามารถเดินมาถึงได้

ขอบคุณเทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่ทำให้เราได้เรียนรู้ธรรม ศึกษาธรรม ได้สะดวกง่ายดายมากขึ้น ไม่ต้องดั้นด้นไปหาครูบาอาจารย์ในป่าในถ้ำเหมือนแต่ก่อน เป็นยุคสมัยที่พร้อมสุดๆ แล้ว สำหรับการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เพียรปฏิบัติในชาตินี้เสียแล้ว จะหาโอกาสเช่นนี้คงไม่มีอีกแล้ว คิดหรือว่า เกิดมาใหม่ จะได้เป็นมนุษย์ จะได้พบพระพุทธศาสนา ชาตินี้เป็นชาติดีที่สุด สำคัญที่สุดแล้ว สิ่งแวดล้อมที่สมบูรณ์ เหมาะสม และเอื้อต่อการปฏิบัติเช่นนี้ไม่มีอีกแล้ว

อยากบอกทุกท่านว่า ท่านโชคดีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาแห่ง

ปัญญา และเป็นศาสนาเดียวในโลก ที่มีแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำเราเข้าสู่สภาวะจิตที่บริสุทธิ์สมบูรณ์ ไร้การปรุงแต่ง เพื่อความสิ้นสุดแห่งทุกข์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ให้ทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกต่อไป จงอย่าประมาท อย่าปล่อยให้การเกิดในครั้งนี้เป็นโมฆะ

พระธรรมของพระพุทธเจ้า สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

ขอพระธรรมของพระพุทธเจ้า จงคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

ขอพระธรรมของพระพุทธเจ้า จงนำศานติสุขมาสู่ชาวโลก

หมายเหตุ : สนใจปฏิบัติเข้าสู่สภาวะ รู้ ว่าง บริสุทธิ์ เปิดดูได้ใน www.DUENJIT.com

ท่านสามารถติดตามอ่านวารสารโพธิยาลัยทุกฉบับย้อนหลัง ได้ทาง เว็บไซต์วัดจากแดง www.watchakdaeng.com และเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม www.kanlayanatam.com, Line Official id : @kanlayanatam Facebook Page : Kanlayanatam

ขออนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้

๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. คุณพ่อวัชระ - คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์
๕. คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์ และครอบครัว
๖. ครอบครัวคงสวัสดิ์ศักดิ์ - ตรรกวาณิช
๗. พล.อ.ต.สมโภค - คุณสุจิตรา หงสไกร

แจกหนังสือ

รู้จักพระไตรปิฎกให้ชัดให้ตรง

หนังสือ **"รู้จักพระไตรปิฎก ให้ชัดให้ตรง"** เป็นผลงานของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ ซึ่งเจ้าประคุณสมเด็จฯ นิพนธ์ขึ้นด้วยความห่วงใยพระพุทธศาสนา โดยบทความ **"รู้จักบ้านของตัว เที่ยวทั่วพระไตรปิฎก"** ได้นำเสนอจบลงดังนั้นเพื่อให้เข้าใจชัดเจนควรศึกษาเพิ่มเติมจากเล่มนี้ด้วย ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากวัดญาณเวศกวัน วารสารโพธิยาลัยยินดีมอบหนังสือนี้ให้ท่านผู้อ่าน โดยมีกติกาง่ายๆ ดังนี้คือ **ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นที่มีต่อวารสารโพธิยาลัย สั้นยาวไม่กำหนด** เพื่อคณะผู้จัดทำจะได้นำความคิดเห็นเหล่านั้นมาปรับปรุงคุณภาพของวารสารต่อไป ส่งความคิดเห็นของท่านมาที่ **ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์** email **acharak7153@gmail.com** หรือ เขียนจดหมายส่งไปรษณีย์มาที่ **ชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐** วงเล็บมุมซองว่า **(วารสารโพธิยาลัย)** หนังสือมีจำนวนจำกัด กรุณาส่งด่วน ก่อนหนังสือจะหมด โปรดแจ้งชื่อและที่อยู่ให้ชัดเจน สำหรับส่งหนังสือถึงท่านตามที่ขอมาด้วย





ในกระแสข่าว

กองบรรณาธิการ

"คุณน้ำผึ้ง" ม.ล.สราลี กิติยากร ตัดสินใจเข้าสู่ทางธรรม

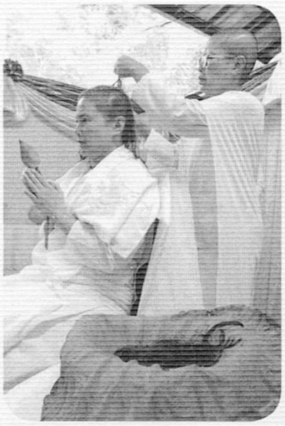
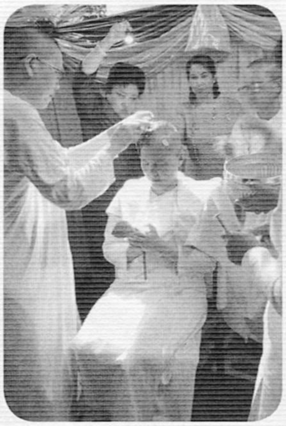
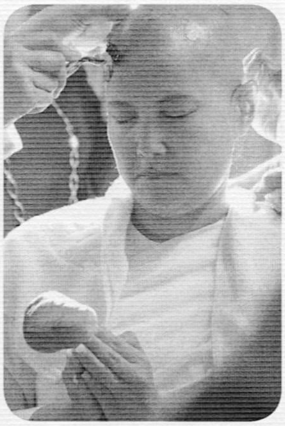




แฟนเพจเฟซบุ๊กคุณน้ำผึ้ง - ม.ล.สราลี กิติยากร โพสต์ภาพและข้อความ ระบุว่า

"วันเสาร์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๖.๐๐ น. คุณน้ำผึ้ง ได้เข้าพิธีบวชเนกขัมมจาริณี ที่วัดป่านาคำน้อย ต.บ้านก้อง อ.นายูง จ.อุดรธานี โดย พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ได้เสด็จไปในพิธีบวชของคุณน้ำผึ้งด้วย

ได้ขอประทานกราบแทบฝ่าพระบาททูลลา พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวร-

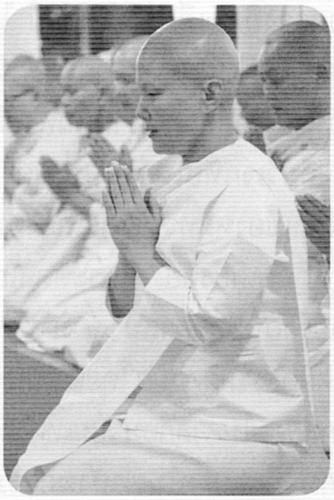




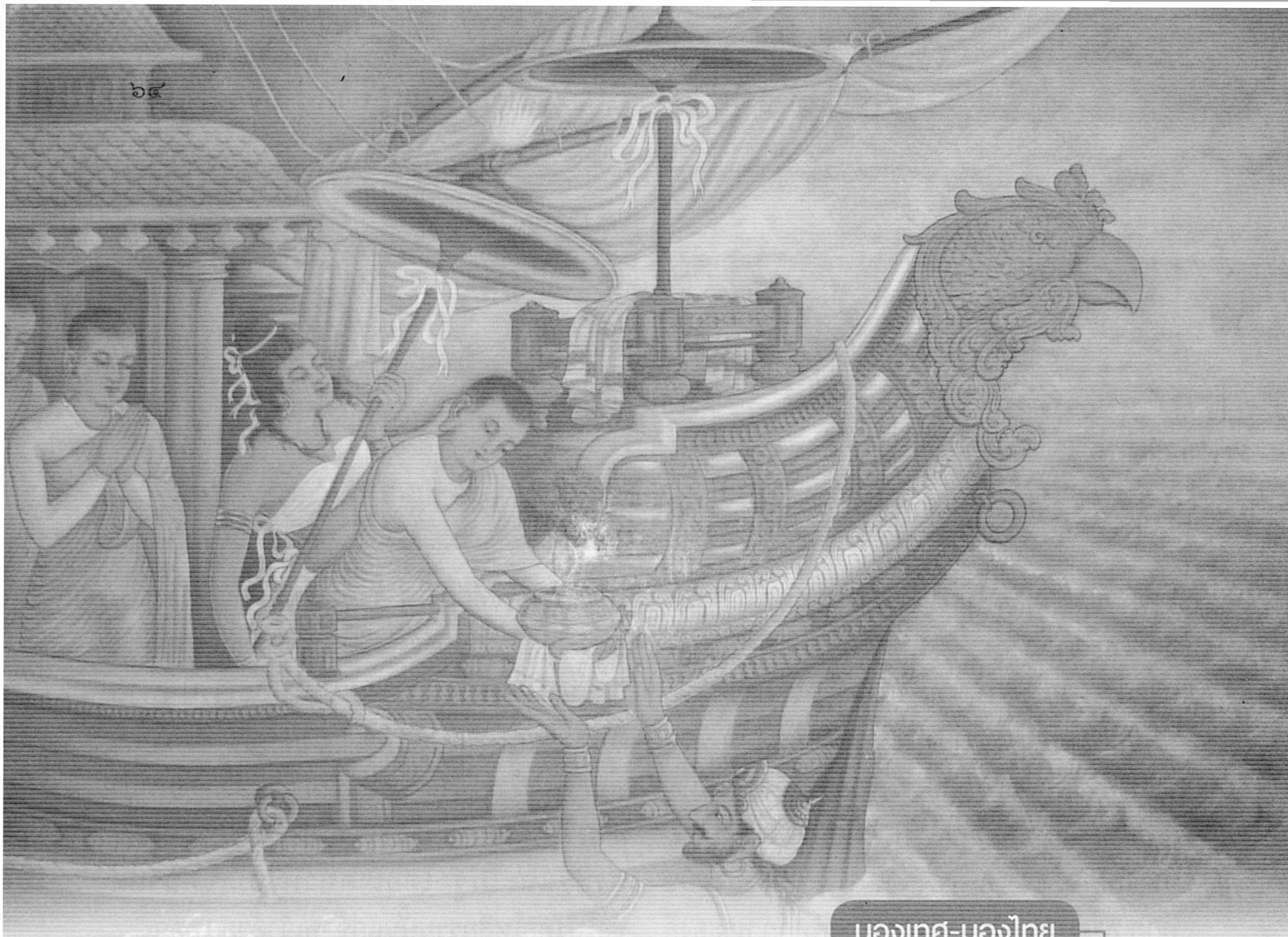

ราชาทินัดดามาตุ ในการออกบวชเนกขัมมจาริณี สละเพศฆราวาสหรือคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เพื่อเข้าสู่เพศนักบวชในพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เป็นเวลา ๑ เดือน ที่วัดป่านาคำน้อย ต.บ้านก้อง อ.นายูง จ.อุดรธานี

โดยการออกบวชครั้งนี้ เพื่อถวายพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า ตั้งแต่ในอดีต จนถึงปัจจุบันทุกๆ พระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ทุกๆ พระองค์ และทดแทนพระคุณบิดา มารดา พร้อมทั้งพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ที่พระองค์มีความเมตตากรุณาแก่ข้าพเจ้าในทุกเรื่อง ดุจเช่นเดียวกับพระมารดา ข้าพเจ้ามีความสำนึกในพระคุณหาที่สุดมิได้ ตลอดจนผู้มีพระคุณกับเราทุกๆ คน รวมถึงตัวเราให้เรามีจิตใจที่ผ่องใส รู้แจ้งเห็นธรรม หวังว่าในอนาคต ถ้าเรายกระดับจิตได้สูง เราก็จะรู้จักตัดกิเลส ถึงวันหนึ่ง อาจจะเป็นไปในการนิพพานเป็นที่สุด

หากข้าพเจ้าเคยล่วงเกิน กระทำกรรมหนึ่งกรรมใด ด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งที่รู้และไม่รู้ โดยเจตนาหรือมิเจตนาก็ดี ขอโปรดอโหสิกรรมนั้นแก่ข้าพเจ้าด้วย เทอญ”

ขออนุโมทนากับคุณน้ำผึ้ง (มล.สราลี กิติยากร) ในมหากุศลครั้งนี้ ขอความปรารถนาอันปรารถนาดีแล้วนั้น จงพลันสำเร็จ และให้บรรลุถึงซึ่งธรรมอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศแล้วนั้น เทอญ สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ



มองเทศ-มองไทย

พระติสสเถระ ๔ (ตอนจบ)
พระอรหันต์ผู้ทรงวิสัยทัศน์

วิเทศทัยย์

บทก่อนจบลงตรงพระมหินทกุมารและพระนางสังฆมิตตากุมารีออกบวชในสำนักของพระติสสเถระ แม้จะมีประเด็นเรื่องการเมืองกับการศาสนาให้วิเคราะห์บ้างก็ไม่ขอกล่าวถึง เน้นพูดเฉพาะประวัติพระติสสเถระเท่านั้น เพราะเกรงว่าจะกลายเป็นหนังสือเชิงวิเคราะห์หรือวิจารณ์การเมือง ย่อมไม่เป็นที่ถูกใจคนอ่าน ซึ่งประสงค์ทราบแต่เรื่องการศาสนาเท่านั้น

ครั้นบวชให้พระมหินทกุมารและสั่งสอนจนบรรลุพระอรหันต์และแตกฉานในพระไตรปิฎกแล้ว พระติสสเถระเกิดความเบื่อหน่ายว่า "บัดนี้เกิดอธิกรณ์ขึ้นแล้ว ไม่นานนักจะร้ายแรงยิ่งขึ้น เราอยู่ท่ามกลางภิกษุเดียรถีย์เหล่านี้ ไม่อาจจะระงับอธิกรณ์ได้" จึงได้มอบหมายพระมหินทเถระผู้เป็นศิษย์ให้ดูแลหมู่คณะ จากนั้นพระติสสเถระได้หลบไปปลีกวิเวกที่อโหคังคบรรพต (ปัจจุบันคือบริเวณใกล้เมืองหฤทวาร์และเมืองเทหาดูน)

คำว่า "ภิกษุเดียรถีย์" ที่พระติสสเถระกล่าวถึงนั้น หมายถึงคนนอกศาสนาเข้ามาบวช แล้วพากันประพฤติผิดธรรมผิดวินัย โดยดำเนินตามจารีตปฏิบัติของกลุ่มตนในกาลก่อน เป็นเหตุให้คณะสงฆ์ไม่ลงรอยกัน ถึงขนาดไม่ทำสังฆกรรมร่วมกัน

ถึง ๗ ปี ว่ากันว่า เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะพระเจ้าอโศกทรงถวายการอุปถัมภ์พุทธศาสนาอย่างดียิ่ง ลาภสักการะของนักบวชเดียรถีย์หดหาย จึงพากันหันมาปลอมบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ด้วยการแต่งตัวเลียนแบบพระ แล้วอ้างตนว่าเป็นพระสงฆ์ผู้ครองผ้ากาสาวพัสตร์

ประเด็นนี้ผู้เขียนขอยกมือแย้ง !!!

หากเราตามดูร่องรอยและพัฒนาการของคณะสงฆ์ในพระพุทธศาสนานับแต่หลังสังคายนาครั้งที่ ๑ เป็นต้นมา จะเห็นว่า พระสงฆ์มีวัตรปฏิบัติที่แตกต่างกัน (สีลสามัญญตา) และมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน (ทิฏฐิสามัญญตา) จนเป็นเหตุให้เกิดการสังคายนาครั้งที่ ๒ แม้จะสังคายนาสำเร็จเสร็จสิ้น แต่พระสงฆ์ผู้เห็นต่างก็มีพลัง สามารถรวมตัวกันเป็นกลุ่มคณะ ประพฤติตามจารีตปฏิบัติแห่งตน จนล่วงเข้าสู่สมัยพระเจ้าอโศก พระสงฆ์ในพุทธศาสนาจึงแตกแยกออกเป็น ๑๘ นิกาย

ภิกษุเดียรถีย์ที่กล่าวถึง น่าจะเป็นพระสงฆ์ ๑๘ นิกายนี้เอง

ถามว่า เหตุใดภิกษุเดียรถีย์เหล่านี้จึงเป็นที่ยอมรับของคนอินเดียยุคนั้น ?

ตอบว่า เพราะหลักคำสอนและวัตรปฏิบัติ

หลักฐานบอกว่าบางนิกายโดดเด่นด้านพระวินัยปิฎก บางพวกแตกฉานพระสุตตันตปิฎก บางกลุ่มเชี่ยวชาญด้านพระอภิธรรม หลักฐานตรงนี้มีอ้างถึงชัดเจนในคัมภีร์จำนวนมาก ความโดดเด่นดังกล่าวเป็นเหตุให้พระติสสเถระต้องแต่งตำราขึ้นอีกเล่มหนึ่งชื่อว่าคัมภีร์กถาวัตถุ เพื่อแสดงเหตุผลคัดค้านคำสอนและวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์สังกัดนิกายเหล่านั้น

ไม่น่าเชื่อว่าหลักคำสอนของนิกายเดียรถีย์เหล่านั้น แม้ถูกถอนรากถอนโคนเรียบร้อยตั้งแต่พันกว่าปีที่แล้ว แต่ยังทรงอิทธิพลต่อพระสงฆ์ไทย



ในปัจจุบัน ไม่เชื่อก็ตรองดู เรื่องเทพเจ้าน้อยใหญ่หรือวัตถุมงคลนั่นปะไร !!!

พระเจ้าอโศกทรงทราบถึงปัญหาดังกล่าว มีพระประสงค์ให้พระสงฆ์สามัคคีกัน จึงทรงมอบหมายให้อำมาตย์ไปจัดการ แต่การทำหน้าที่ของอำมาตย์คงไม่เข้าใจมติของคณะสงฆ์ จึงตัดสินด้วยวิธีการของทหาร กล่าวคือประหารชีวิตภิกษุที่ไม่ยอมเชื่อฟัง วิธีการดังกล่าวถือว่าเป็นการแก้ปัญหาด้วยอวิชชา เพราะไม่ผ่านการตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียด เป็นเหตุให้พระสงฆ์ผู้บริสุทธิ์มรณภาพไปหลายรูป เดชะบุญพระติสสเถระ ผู้เป็นพระอนุชาของพระเจ้าอโศกมาช่วยเหลือไว้ ไม่เช่นนั้น เลือดคงเปื้อนจีวรอีกมากโขอยู่

ตราบาปครั้งนี้ฝังอยู่ในใจของพระเจ้าอโศกทุกคืนวัน แม้พระองค์จะตรัสถามคณะสงฆ์ว่าการทำเช่นนี้เป็นบาปหรือไม่ แต่คำตอบก็แตกไปคนละทิศละทาง

ตอนนี้เองชื่อของพระติสสเถระได้ปรากฏขึ้นในท่ามกลางคณะสงฆ์ เป็นเหตุให้พระองค์ส่งอำมาตย์ไปอาราธนาพระเถระมา เพื่อตอบปัญหาคาใจ พร้อมนิมนต์ให้เป็นประธานในการสังคายนา

พระศาสนาที่เสื่อมโทรมเสียหาย เพราะการปลอมบวชของอัญเดียรถีย์

ผู้เขียนอยากจะเดาว่า ผู้กราบทูลพระเจ้าอโศกให้นิมนต์พระติสสเถระมาชำระอธิกรณ์คราวนี้คือพระมหินทเถระนั่นแหละ คงเป็น connection ระหว่างโอรสกับพระบิดา และกิตติศัพท์ของพระติสสเถระตอนนี้ น่าจะเป็นที่ยอมรับของพระสงฆ์และชาวพุทธทั้งมวล ตลอดชมพูทวีปแล้ว

การนิมนต์พระติสสเถระกลับเข้าเมืองยุ่งยากมากกว่าเชิญพระเวสสันดรเข้าเมืองหลายเท่า เพราะคำนิมนต์ของพระเจ้าอโศกนั้น เป็นลักษณะของพระบรมราชโองการ จึงเป็นเหตุให้พระเถระไม่กลับเข้าเมือง แม้จะมีราชทูตไปอาราธนาหลายครั้ง แต่ครั้นบัณฑิตแนะนำพระองค์ ให้แจ้งพระเถระถึงความเสื่อมโทรมของพระศาสนาว่า **"ขอพระคุณเจ้าโปรดเป็นสหายของพวกข้าพเจ้าช่วยกันเชิดชูพระศาสนาไว้เถิด"** พระเถระจึงตัดสินใจเดินทางกลับ โดยไม่คัดค้านแต่ประการใด

ปัจจุบันวันนี้ โยมเองนิมนต์พระ ก็อย่าพูดถึงปัจจัยนำหน้า ควรกล่าวถึงความสำคัญของศาสนาเป็นตัวตั้ง จำไว้ให้ดี

พระเจ้าอโศกนั้นเห็นจะให้ความเคารพพระติสสเถระอย่างสูงยิ่ง สังเกตได้จากตอนเรือพระเถระเทียบท่าที่เมืองปาฏลีบุตร ได้ทรงลุยน้ำถึงเข่า พร้อมเหยียดพระหัตถ์ขวาประคองพระเถระขึ้นบนฝั่ง ประเพณีบ้านเราปัจจุบัน อาจมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่พระราชประเพณีของอินเดียสมัยโบราณคราวโน้นองครักษ์เคร่งครัดนัก ไม่มีใครสามารถแตะต้องพระวรกายของกษัตริย์ได้ ผู้ใดกล้าล่วงเกิน เหล่าองครักษ์ก็พร้อมที่จะบั่นเศียรให้หลุดจากบ่าทันที

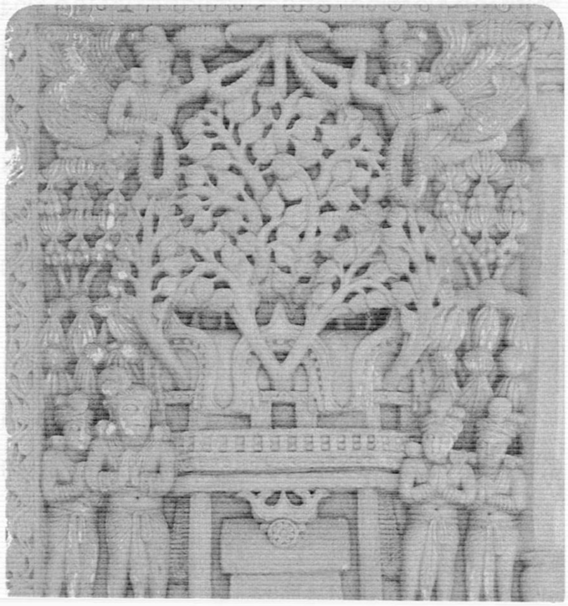
ครั้นพระติสสเถระเข้าสู่ที่พักแล้ว ประโยคแรกที่พระเจ้าอโศกต้องการรู้คือการส่งอำมาตย์ไประงับอธิกรณ์สงฆ์ แต่ไปฆ่าพระ **บาปนี้จะตกแก่ใคร ?** พระเถระถามพระเจ้าอโศกว่า มีเจตนาให้อำมาตย์ฆ่าพระภิกษุหรือไม่ ? หากไม่มี บาปก็ไม่ตกแก่พระองค์ พร้อมอ้างพุทธพจน์มาประกอบด้วย *"ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย วาจา ใจ"*

(องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๓๗)

เท่านั้นเอง ความกลัดกลุ้มเร่าร้อนในพระทัยมาหลายเพลา ก็มลายหายสิ้นไป !!

ความจริงพุทธพจน์บทนี้ ล้วนเป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี ไม่ว่าพระสงฆ์หรือแม้แต่พระเจ้าอโศกเอง แต่เหตุที่ต้องการให้พระติสสเถระเป็นผู้ยืนยันก็เพราะพระเถระเป็นตัวแทนคณะสงฆ์ การกล่าวพุทธพจน์บทนี้ ก็หมายความว่า คณะสงฆ์ยอมรับความต้องการของพระเจ้าอโศก ในการชำระอธิกรณ์และสังคายนาพระธรรมวินัยให้บริสุทธิ์

ก่อนสังคายนานั้น พระเจ้าอโศกโปรดให้เริ่มต้นชำระอธิกรณ์สงฆ์ก่อน ทั้งนี้เพื่อจะได้คัดกรองผู้ที่มีความเห็นถูกต้องตามพระธรรมวินัย โดยจัดเตรียมสถานที่ ณ วัดอโศการาม กลางเมืองปาฏลีบุตร ให้พระสงฆ์แต่ละกลุ่มเข้ามณฑป แล้วมอบหมายให้พระติสสเถระทวนถามคำสอนของแต่ละกลุ่มว่าสอดคล้องหรือตรงกันกับพุทธพจน์หรือไม่





การส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระศาสนายังต่างแดน มีนักวิชาการวิเคราะห์ไว้เป็นจำนวนมาก บางคนอ้างว่าเป็นผลงานของพระเจ้าอโศกมหาราช บางท่านบอกว่าเป็นวิสัยทัศน์ของพระติสสเถระ ประเด็นนี้น่าวิเคราะห์ยิ่งนัก หากละเว้นน่าจะเป็นเรื่องน่าเสียดายไม่น้อย ผู้อ่านเองก็น่าจะต้องการทราบเช่นเดียวกัน เพราะนี้คือตัวตนของพระพุทธศาสนาเถรวาท หากปล่อยประเด็นนี้ไปโดยไม่กล่าวถึง เท่ากับไม่รู้ความเป็นมาของพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะชาวพุทธไทยยิ่งต้องรู้แจ้งให้เข้าใจ

หลักฐานบอกว่าพระสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตรงกับปีพุทธศักราช ๒๓๖ (สมัยนั้นพระมหินทเถระอุปสมบทได้ ๑๘ พรรษา ตรงกับการครองราชย์ของพระเจ้าอโศกปีที่ ๑๘) หากย้อนกลับไปดูสมัยแรกที่พระเจ้าอโศกมหาราชหันมานับถือพระพุทธศาสนา ก็จะตรงกับพุทธศักราช ๒๒๒ (พระองค์พบกับนิโครธสามเณรครั้งแรก เมื่อครองราชย์ปีที่ ๔) บวกลบคูณหารระยะเวลาการนับถือพระพุทธศาสนา จนถึงการส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระศาสนา ก็เห็นว่าสมเหตุสมผล

จารึกเสาอโศกหลักที่ ๕ กล่าวว่า สมัยครองราชย์ปีที่ ๑๔ พระองค์โปรดให้จัดตั้งเจ้าหน้าที่แผนกหนึ่งชื่อว่า *ธรรมมหามัตตา* (Dhamma-mahamattas) เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่คำสอนของพระพุทธศาสนาแก่ชาวชมพูทวีปทั้งมวล ให้เป็นผู้ประพฤติดีงามตามหลักคำสอนของศาสนา โดยเจ้าหน้าที่เหล่านี้ แยกย้ายกันไปเผยแผ่ตลอดทั้งสิบทิศ

ปัญหาตามมาคือใครเป็นผู้แนะนำหรือเป็นที่ปรึกษาของพระองค์ ให้จัดตั้งธรรมมหามัตตา ?

หากตรวจสอบแล้วเห็นว่าถูกต้อง ก็ให้ครองเพศบรรพชิตต่อไป หากตรวจทานแล้ว เห็นว่าผิดก็ให้ลาสิกขาออกไปเป็นฆราวาสวิสัย

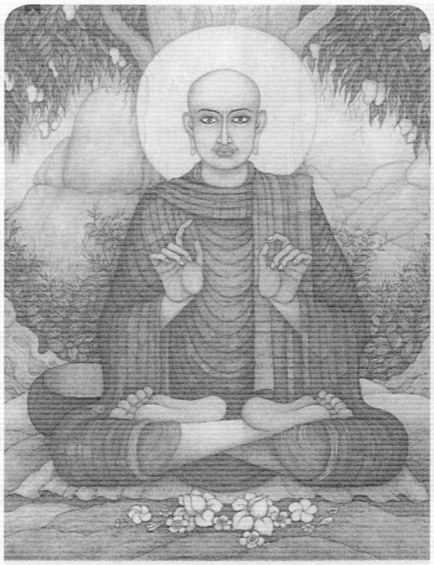
วิธีการตรวจสอบของพระติสสเถระนั้นเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า *วิภัชวาที*

จากนั้นจึงเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการสังคายนาพระธรรมวินัย ขั้นตอนเป็นเช่นใดนั้น ไม่ขอกล่าวถึงในที่นี้ ผู้ประสงค์ทราบรายละเอียดให้หาอ่านเอง

ผลงานของพระติสสเถระนั้น นอกจากเป็นประธานการชำระอธิกรณ์สงฆ์และสังคายนาพระธรรมวินัยแล้ว ยังโดดเด่นด้านการส่งพระสมณทูตไปประกาศศาสนายังต่างแดนด้วย

หลักฐานระบุว่าได้ส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่ศาสนาถึง ๙ สาย กล่าวคือ ๑) พระมัชฌันติกเถระไปรัฐกัสมีรคันธาระ ๒) พระมหาเทวเถระไปมหิงสกมณฑล ๓) พระรักขิตเถระไปวนวาสีชนบท ๔) พระโยนกธรรมรักขิตเถระไปอปรันตกชนบท ๕) พระมหาธรรมรักขิตเถระไปมหารัฐชนบท ๖) พระมหารักขิตเถระไปโยนกโลกชนบท ๗) พระมัชฌันติกเถระไปหิมวันตประเทศ ๘) พระโสณเถระและพระอุตตรเถระไปสุวรรณภูมิชนบท และ ๙) พระมหินทเถระไปเกาะตามพปัณณิทวีปหรือศรีลังกา

หากพิจารณาถึงความสำคัญของพระติสสเถระในฐานะเป็นตัวแทนคณะสงฆ์สังคายนาพระธรรมวินัย และมีความโดดเด่นมากกว่าพระเถระรูปอื่น ความเหมาะสมน่าจะหมายถึงพระติสสเถระ และคงจัดตั้งเจ้าหน้าที่ธรรมมหามัตตา หลังจากการสังคายนาแล้วไม่นาน


මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ

น่าแปลกคือเจ้าหน้าที่เหล่านี้ แทนที่จะเป็นพระแต่กลายเป็นฆราวาส คำตอบที่น่าจะเป็นคือในสมัยนั้น พระพุทธศาสนายังไม่เป็นที่ยอมรับเป็นศาสนาหนึ่งเดียวตลอดอาณาจักรของพระเจ้าอโศกมหาราช การส่งพระสงฆ์ไปเผยแผ่คำสอนย่อมไม่เป็นการสมควร อีกประการหนึ่ง ผู้เขียนเชื่อว่า คำสอนดังกล่าว คงมิได้หมายถึงเฉพาะพระพุทธศาสนา หากแต่น่าจะเป็นหลักคำสอนสำคัญของแต่ละศาสนารวมกัน ทั้งนี้เพื่อความเสมอภาคเท่าเทียมกัน

การเผยแผ่ศาสนาของเจ้าหน้าที่ธรรมมหามัตตา น่าจะสำเร็จเป็นอย่างดี สังเกตได้จากไม่มีชาวบ้านคัดค้าน ยิ่งกล่าวนั้น หลักฐานกล่าวไว้ว่า *“สตรีผู้ทรงอาภรณ์อันมีค่าเดินคนเดียวยามรัตติกาล ก็ไม่มีใครทำร้ายแย่งชิงทรัพย์สิน”* นี้แสดงให้เห็นผลแห่งการเผยแผ่คำสอนของคณะเจ้าหน้าที่ธรรมมหามัตตาอย่างดี

ด้วยความสำเร็จของธรรมมหามัตตา พระติสสเถระน่าจะจับประเด็นขยายเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสอนบ้าง โดยเน้นพระสมณทูตเป็นผู้นำ และฆราวาสเป็นผู้สนับสนุน และคงไม่ใช่ใครอื่น น่าจะเป็นพระธรรมมหามัตตานั่นแหละ เพราะมีประสบการณ์เรียบร้อยแล้ว เรียกว่า นอกจากทำหน้าที่เป็นไวยาวัจกรแล้ว ยังเป็นพี่เลี้ยงคอยบอกวิธี เพื่อให้พระสมณทูตปรับใช้ให้ถูกกับผู้คนและวัฒนธรรมของอาณาจักรเหล่านั้น

สิ่งหนึ่งซึ่งพระธรรมทูตทุกสายมีเหมือนกันคือ การเน้นพระวินัยและปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด พระสมณทูตแต่ละรูปที่ถูกส่งออกไป นอกจากจะพิจารณาถึงความแตกฉานพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาแล้ว ยังคำนึงถึงถิ่นฐานเดิมด้วย กล่าวคือ ส่งพระสงฆ์กลับภูมิลำเนาเดิม เพราะพิจารณาเห็นว่ารอบรู้คติความเชื่อและประเพณีวัฒนธรรมแห่งตนดีแล้ว

เฉพาะสายเกาะลังกา ได้ส่งพระมหินทเถระผู้เป็นพระโอรสของพระเจ้าอโศกมหาราชไปเผยแผ่ ตรงนี้มีความพิเศษกว่าสายอื่น เพราะพระเถระผู้เดินทางไปนั้น เปรียบเสมือนตัวแทนของพระเจ้าอโศกมหาราช ผลจากการเผยแผ่ ปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม และสืบทอดต่อมาถึงปัจจุบัน ไทยเราเองก็รับช่วงสืบทอดต่อมาจากลังกาอีกทีหนึ่ง

จะเห็นได้ว่าพระติสสเถระหรือพระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ เป็นผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกลเพียงไร แม้ความโด่งดังของตระกูล จะเป็นปัจจัยหนุนเสริมก็จริง หากขาดความสามารถ ย่อมยากที่จะขึ้นดำรงตำแหน่งเป็นพระอาจารย์ของพระเจ้าอโศกได้

(โปรดติดตามอ่านเรื่อง *“พระนาคเสนเถระ”*)

ชีวิตเป็นของน้อย

๑. ชีวิตนี้ น้อยนัก สักเพียงหยาด น้ำค้างสาด กระเซ็นหล่น บนยอดหญ้า
สุริโย โผล่พ้น ขอบนภา เหือดแห้งหา ลับลด สลดใจ

๒. ฟองน้ำนั้น พลันแตก แต่แรกเริ่ม ใครจักเสริม ส่งสาน อยู่นานไม่
เปรียบชีวิต นรชน ทุกคนไป ช้าอยู่ไย ใคร่ครวญรู้ สู้ความจริง

๓. รอยของไม้ ที่ขีดไป ลงในน้ำ แม้ขีดซ้ำ สักเท่าไร ใช่อยู่นิ่ง
กลับเข้ามา หากัน พลันเห็นจริง ชีวิตทิ้ง ทอดร่าง ไม่สร่างเลย

๔. แม้น้ำใส ไหลหลาก จากภูเขา ย่อมพัดเอา สรรพสิ่ง มินิ่งเฉย
ชีวิตเรา เหล่าบัณฑิต คิดเปรียบเปรย ท่านเฉลย บ่งอ้าง ไม่ต่างกัน

๕. กระทะเหล็ก ร้อนแรง แสงส่องจ้า ลองนำพา ใส่สิ้น ชิ้นเนื้อนั่น
มอดไหม้เร็ว ดุจชีวี ที่ปานกัน ชีวิตสั้น น้อยนิด จงคิดตาม

๖. บุรุษก้ม ถ่มน้ำลาย ที่ปลายลิ้น ร่วงลงดิน อย่างง่ายดาย ไม่ต้องถาม
ชีวิตทุกข์ ถูกเบียดบัง ทั้งรูปนาม ในโลกสาม จงตามเห็น เช่นน้ำลาย

๗. แม่โคเพลิน เดินไป ใกล้ที่ฆ่า ชีวิตพา สั้นลง สิ้นสงสัย
แม้มนุษย์ สุดป้อง ต้องคลาไคล ควรจักใช้ ชีวี ให้มีคุณ

๘. อายุของ มนุษย์นี้ มีน้อยนัก มิควรพัก ผัดผ่อน ก่อนจะสูญ
เร่งศึกษา สัจธรรม เจิดจำรูญ เพื่อเพิ่มพูน สติกล้า ปัญญาไว

๙. ควรประพฤติ ดุจไฟ ไหม้บนเศียร พร่ำพากเพียร พรหมจรรย์ อันสดใส
เครื่องเศร้าหมอง พาสลด รันทดใจ กิเลสไกล ไม่มี ที่...นิพพาน

จาก อรกานุสาสนีสูตร องฺ. สตฺตก.

อณฺณตรภิกฺขุ

- วิสัชนาธรรม :
  ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม (๒)
- ปัญญาปริทัศน์ :
  ธรรมะฉบับเรียนลัด
- พระธรรมเทศนา :
  เข้าใจตน เข้าใจท่าน
- ชวนอ่าน : สตรีศรีลังกา
  กับการปฏิบัติธรรม
- ธรรมกถา :
  สตรีในพุทธวิถีไทย
- ปัญญาภิวัฒน์ :
  วิชยสูตร
- ตามรอยธรรม : เส้นทางธรรม
  อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา
- เพื่อนภาวนา : การเดินทางของจิต
  สู่สภาวะ รู้ ว่าง บริสุทธิ์
- ในกระแสข่าว :
  "คุณน้ำผึ้ง" บวชเนกขัมมจาริณี
- มองเทศ – มองไทย :
  พระติสสเถระ (๔)

